

**Zeitschrift:** Frauezitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1978-1979)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Selbstverteidigungskurs für Frauen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054952>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 01.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Als Transportmittel stehen ein VW-Bus mit 9 Sitzplätzen und grossem Gepäckträger sowie eine Vespa mit 2 Sitzplätzen zur Verfügung.

Für dieses Ressort ist vor allem Liliane zuständig. Sie ist gelernte Tapeziererin/Dekorateurin und hat viele Jahre als Innen-In architektin gearbeitet. Sie hat auch Erfahrung als Chauffeuse. Rosmarie hat im Malen ziemlich viel Erfahrung.

Für folgende Dienstleistungen ist Rosmarie verantwortlich:

- Beratung bei Auseinandersetzungen mit Behörden, Aemtern oder der Privatwirtschaft
- Aufsetzen und Schreiben von Briefen, Lebensläufen, Zirkularen etc.
- Uebersetzen von Französisch oder Englisch auf Deutsch (evtl. auch von der Muttersprache in die Fremdsprache)
- Erteilen von Nachhilfestunden in Deutsch, Französisch, Englisch etc.

Die Briefe etc. werden auf einer IBM-Kugelkopfmaschine getippt.

Rosmarie hat einige Jahre in der Sozialversicherung (AHV/IV) und Personalvorsorge gearbeitet und kennt viele nützliche Adressen für (fast) jede Lebenslage.

Auf Anfrage vermitteln wir noch viele andere Dienstleistungen, da wir mehrere Frauen kennen, die gerne hie und da mit uns arbeiten möchten.

Obwohl wir bis jetzt nur ca. 200 Flugblätter verteilt haben,

sind schon einige Aufträge eingegangen, z.B.: malen, Teppichlegen, Lampen montieren, Schranktüre flicken, Stühle auslesen und transportieren, Personentransport ins Ausland, Wohnung suchen.

In nächster Zeit wollen wir Flugblätter im Frauenzentrum, in Altersheimen, Jugendzentren, Beratungsstellen etc. auflegen und in verschiedenen Blättern inserieren: Leserzeitung, Fraueztig, Lesbenfront, Focus, Blabla, Konzept etc.

Mit unserem Dienstleistungskollektiv möchten wir anderen Frauen Mumm machen, sich auf ihre Fähigkeiten zu besinnen und zu versuchen, sich das Leben ganz oder teilweise damit zu verdienen (ob es so herauskommt wie wir uns vorgestellt haben, wissen wir allerdings selber noch nicht!). Vielleicht gibt es in einigen Jahren ein Dienstleistungskollektiv in Zürich, wo mehr als zwei Frauen beschäftigt sind und das noch mehr Sparten umfasst -- oder in anderen Städten werden ähnliche Frauenarbeitskollektive gegründet. Wir lassen uns gerne überraschen!

Wir unterscheiden uns von anderen Dienstleistungsbetrieben dadurch, dass wir daran interessiert sind, dass z.B. eine Frau eine einfache Reparatur nicht nur durch uns machen lässt, sondern auch lernt, diese später selbst auszuführen.

Wir sind von Montag bis Freitag unter Tel. 01/32 05 72 von 7.00 bis 10.00 h immer erreichbar, evtl. auch mittags oder abends.

Liliane Späth und Rosmarie Baumgartner  
Gemeindestr. 62 (beim Hottingerplatz/Restaurant Rosengarten)  
8032 Zürich

## Selbstverteidigungskurs für Frauen

Von der Judoschule HANTEI, Weststrasse 117, 8003 Zürich wurde zum ersten Mal ein Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen durchgeführt. Dieser erste Kurs, der in zehn Lektionen stattfindet, wurde allerdings nur dank "gewissen Beziehungen" einer FBB-Frau ermöglicht. Von Anfang an war frau sich einig, dass die Teilnehmerzahl zehn nicht überschritten sollte, damit ein gutes Vorausstreiten und individuelle Betreuung gewährleistet ist. Das Interesse an diesem Kurs war aber so oder so nicht allzu gross, was hauptsächlich auch darauf zurückzuführen ist, dass der Kurs am Freitagvormittag stattfindet. Auch sind wir uns im klaren, dass zehn Trainingsstunden bei weitem nicht genügen, hingegen einige, gelernte einfache Abwehrgriffe im Ernstfall durchaus wirksam angewendet werden können. Dies war ja auch nur als Probekurs gedacht und wir sind sicher, dass, sollten wir an einer Weiterführung interessiert sein, die Judoschule HANTEI bereit wäre im Herbst einen weiteren Kurs durchzuführen. Allerdings müssten sich mindestens zehn Frauen daran beteiligen. Wir persönlich fanden sehr Gefallen an diesem Training und

würden es gut finden, wenn sich noch mehr Frauen für die Selbstverteidigung begeistern könnten.

Nun möchten wir euch kurz erzählen, was wir bis jetzt so gemacht haben. Das Vortraining war



meistens recht hart und wir kamen ganz schön ins Schwitzen, da die meisten von uns konditionell nicht unbedingt auf der Höhe sind.

Bis jetzt mussten wir verschiedene Judo-Falltechniken durch-

praktizieren, was bei einem ernsthaften Angriff von grosser Wichtigkeit ist. (Wie kann man sich denn verteidigen, wenn man sich schon beim Hinfallen den Arm bricht) Dazu muss man wieder sagen, dass einige von uns schon nach kurzer Zeit so hinfallen und abrollen wie alte Judoschülerinnen. Andere haben sicher noch einige Trainingsstunden nötig, um reflexartig richtig hinfallen zu können. Anschliessend wurden verschiedene Befreiungs- und Verteidigungsgriffe geübt. Wir durften den Trainingsleiter auf verschiedene Angriffs-situationen, die speziell Frauen betreffen, aufmerksam machen und er zeigte uns die entsprechenden Abwehrtechniken z.B. von hinten angefallen, gewürgt und so weiter....

Wir waren überrascht, wie relativ einfache Griffe auch von körperlich Unterlegenen sehr schmerhaft und wirksam angewendet werden können. Wir lernten auch bei zugefügtem Schmerz den Überraschungsmoment ausnutzen.

Dieser Kurs hat uns gezeigt, dass WIR durchaus fähig sind, uns zu WEHREN!!!

Lis + Gabi