

Waffenlose Selbstverteidigung

Viele alltägliche Situationen können Unsicherheit und Angst erzeugen. Manche Ängste sind eben real und lassen sich nicht einfach „wegreden“. Z.B. wenn man in einer unsicheren Gegend wohnt und nachts auf die Straße muss.

Jedoch kann übermäßige Angst auch behindern und gerade zu falschem Verhalten anregen.

Damit reale Ängste auf einem gesunden Niveau bleiben, können schon erste Grundkenntnisse in Selbstverteidigung eine große Hilfe leisten. Denn das Gefühl sich selbst verteidigen zu können erzeugt Sicherheit und verstärkt das Selbstvertrauen.

Die beste Form der Selbstverteidigung bleibt natürlich sich schon gar nicht in gefährliche Situationen zu begeben.

Kurz formuliert konzentriert sich Selbstverteidigung (SV) darauf eine unmittelbare physische Bedrohung zu beenden.

Es gibt hierbei verschiedene Arten der Verteidigung. Im Folgenden soll zwischen zwei Arten: eine *weiche* und eine *harte* Form unterschieden werden.

Die weiche Form sollte immer bei Angriffssituationen genutzt werden, die nicht bedrohlich sind. Als solche können z.B. Haltegriffe/Handgelenkumklammerungen mit einem Arm angesehen werden.

Die harte Form dagegen sollte bis zur letzten Konsequenz angewandt werden. Denn ein Angriff der lebensbedrohlich ist, sollte auch entsprechend abgewehrt werden.

Natürlich ist bei der Einschätzung der Lage immer die momentane Situation zu berücksichtigen.

Was bedeutet die weiche Form der SV und wann sollte diese zum Einsatz kommen?

Der durch eine Handgelenkumklammerung Belästigte befreit sich durch den Einsatz eines Hebels und gleichzeitiger Körperdrehung ohne dabei eine schmerzhaft Situation für den Aggressor auszuüben.

Dadurch kann vermieden werden, dass die Situation durch Reizen des Angreifers völlig eskaliert.

Was sind die Voraussetzungen zur waffenlosen SV?

SV effektiv auszuüben setzt regelmäßiges Üben der Techniken mit nachgespielten Situation voraus. Der Übende sollte die Techniken der SV als automatisch ablaufende Bewegungen beherrschen. Ebenso ist es von Vorteil, wenn der Übende eine gewisse körperliche Fitness besitzt.

Die Tatsache dass potentielle Angreifer meist auch die körperlich Überlegenen sind und der Angegriffene dagegen meist eine schwächere körperliche Verfassung besitzt, muss auf alle Fälle beim Erlernen der SV-Techniken berücksichtigt werden.

Daraus folgt, dass vorwiegend solche SV-Techniken trainiert werden sollten, die auch einem Schwächeren einen Erfolg ermöglichen würden.

Dies bedeutet für die weiche Form der SV, dass ein Hebeleinsatz zur Befreiung nur mit Bewegung des Körpers zum Erfolg führt. Durch zusätzliche Körperbewegung beim Einsatz von Hebeltechniken ist die Hebelkraft die Körperkraft (Körpergewicht) evtl. auch noch zusätzlich die Drehkraft dazu zu addieren.

Für die harte Form der SV gilt dieser Grundsatz ebenso, jedoch nur in Verbindung mit einem Schmerzschock.

Gemeint ist damit, dass mit Körperdrehung bzw. Körpereinsatz eine harte Maßnahme gegen die Aggression ausgeführt wird.

Nach dieser ersten Verteidigung kann dann ein Hebelgriff, oder auch ein weiterer harter Gegenangriff ausgeführt werden. Diese Techniken sollten jedoch alle in Verbindung mit Körperbewegungen eingesetzt werden.

Techniken der weichen SV können jederzeit mit Techniken der harten SV kombiniert werden.

Die Bewegungsrichtung beim Erkennen eines Angriffs

Der Mensch versucht instinktiv beim Feststellen eines Angriffs zunächst einen Abstand zum Angreifer zu gewinnen. Denn die beste Selbstverteidigung wäre - falls möglich - das Wegrennen also die Flucht ergreifen.

Ist dies aber nicht mehr möglich, z.B. aufgrund eines Haltegriffes, so ist aber der Versuch sich vom Gegner zu entfernen genau die falsche Bewegungsrichtung.

Denn durch eine solche Bewegung wird die optimale Schlagdistanz für den Angreifer hergestellt.

Besser ist direkt auf den Angreifer zuzugehen. D.h. je näher auf den Angreifer zugegangen wird, umso schwieriger wird es auch für ihn und seine Möglichkeiten weitere Angriffe auszuführen.

Nun einige Beispiele zur weichen und harten Selbstverteidigung.

- Weiche SV - **Einseitiges Halten am Handgelenk.**
- Weiche SV - **Einseitiges überkreuztes Halten am Handgelenk.**
- Harte SV - **Beidseitiges Halten am Handgelenk von vorne.**
- Harte SV - **Beidseitiges Halten am Handgelenk von hinten.**
- Harte SV - **Würgen von vorne.**
- Harte SV - **Rundschlag von vorne.**
- Harte SV - **Tritt von vorne.**

Einseitiges Halten am Handgelenk.

Der Angreifer erfasst mit seiner rechten Hand die linke Hand des Verteidigers. Aus dieser Position kann der Verteidiger sich mit einer weichen oder harten SV-Variante befreien.

Welche Art dazu benutzt wird, hängt von der Einschätzung der Lage ab. Hier ein Beispiel mittels einer weichen SV-Lösung.



Detaildarstellung zur Handbewegung:



Video ([AVI](#) / [WMV](#)) ([AVI](#) / [WMV](#))

Durch eine Drehung über die Handinnenfläche, welche gleichzeitig durch die freie Hand und einer Körperbewegung (Schritt in die Richtung der gehaltenen Hand) unterstützt wird, erfolgt das Lösen aus der Handumklammerung.

Der Angreifer wird, da er keinen Schmerz dadurch erleidet, nicht gereizt einen weiteren Angriff auszuüben. Der Angegriffene steht nach der Abwehr seitlich im Rücken zum Angreifer und hätte nun eine gute Ausgangsposition für einen evtl. Gegenangriff.

Beachte:

Bei Handumklammerungen sollte beim Befreien beachtet werden, dass der schwache Punkt beim Haltegriff immer die Innenseite der geschlossenen Hand (Daumen/Zeigefinger) ist. Dies bedeutet dass durch eine Handgelenksdrehung über diese Position (1.+2. Bild in der Detaildarstellung) die Hand so verdreht wird, dass der Haltegriff sich automatisch löst.

Einseitiges überkreuztes Halten am Handgelenk.

Der Angreifer erfasst mit seiner rechten Hand die rechte Hand des Verteidigers.
Hier wird mit einer weichen Form der SV die Befreiung aus dem Haltegriff vollzogen.



Detaildarstellung zur Handbewegung:



Video ([AVI / WMV](#)) ([AVI / WMV](#))

Die Drehung der gehaltenen Hand wird mit einem Schritt zur Seite verbunden. Durch diese Bewegung gelangt der Verteidiger in eine Position, in der er mit dem anderen Arm durch Druck auf den Ellbogen des Angreifers die Handumklammerung lösen kann.

Auch mit dieser Aktion erzielt der Verteidiger nach der Durchführung der Befreiung eine bessere Gegenangriffsposition.

Wäre der Haltegriff so stark, dass eine Bewegung zur Seite bzw. die Drehbewegung des Arms nicht durchgeführt werden könnte, so müsste der Verteidiger von der weichen Form zu harten Form der SV übergehen.

Beidseitiges Halten am Handgelenk von vorne.

Der Angreifer erfasst mit beiden Händen die Unterarme des Verteidigers. Diese Art der Handumklammerung kann schon als sehr bedrohlich eingestuft werden. Aus diesem Grund ist hier ein Beispiel mit einer harten Form der SV demonstriert.



Video ([AVI](#) / [WMV](#))

Der Verteidiger führt zur gleichen Zeit eine leichte Körperdrehung nach rechts aus. Dabei wird die rechte Hand nach unten gestreckt, während die linke Hand einen Schlag, über die rechte Hand nach unten, ausführt.

Durch diese Bewegung wird die linke Hand von der Umklammerung befreit. Da die rechte Hand durch den Angreifer noch umklammert ist, hat dieser sich etwas in die Richtung der gehaltenen Hand gebeugt. Diese Situation wird ausgenutzt in dem der Verteidiger einen Ellbogenschlag, mit seinem befreiten Arm zum Kopf des Angreifers ausführt. Dem Ellbogenschlag könnte dann z.B. ein Kniestoß in den Unterleib des Angreifers folgen.

Beidseitiges Halten am Handgelenk von hinten.

Der Angreifer erfasst von hinten mit beiden Händen die Unterarme des Verteidigers. Dieser Griff soll mit der harten Form der SV gelöst werden.



Blick von der Rückseite



Blick von der Rückseite



Video ([AVI](#) / [WMV](#))

Der Verteidiger reißt die Arme kreisförmig von unten nach oben hoch und geht dabei gleichzeitig einen Schritt zurück. Durch diese Aktion wird die Handumklammerung gelöst oder gelockert. Mit Hilfe eines Schrittes zur Seite, mit gleichzeitigem Ellbogenschlag zur Körpermitte des Angreifers, wird an der Seite des Angreifers vorbeigegangen.

Dabei ist darauf zu achten, dass auf die Seite auf die der Verteidiger ausweicht, auch der Arm in der Höhenposition verbleibt. Der andere Arm führt von oben kommend den Ellbogenstoß aus.

Aus dieser seitlichen Position wird nun durch einen geraden Tritt das Knie des Angreifers attackiert, sodass der Angreifer zum Fall gebracht wird und danach wird das Knie des Angreifers fixiert. Als Abschluss folgt ein Schlaggegenangriff zum Kopf.

Würgen von vorne.

Der Angreifer erfasst mit beiden Händen den Hals des Verteidigers. Der Verteidiger wehrt den Angriff mit der harten Form der SV ab.



Detaildarstellung zur Handbewegung:



Video ([AVI](#) / [WMV](#))

Wichtig ist, dass der Verteidiger bei einem Würgeangriff sofort sein Kinn auf die Brust drückt. Dies muss gleich bei der ersten Berührung des Halses geschehen!

Hiernach umfasst eine Hand mit einem festen Haltegriff am eigenen Oberkörper eine Hand des Angreifers.

Mit einer starken Körperdrehung stößt gleichzeitig die andere Hand zum Kinn des Angreifers.

Es ist dabei äußerst wichtig, dass die festgehaltene Hand des Angreifers bei der Körperdrehung auch an der Schulter des Verteidigers verbleibt. Denn so wird der Gegenangriff umso effektiver, da der Angreifer sich nicht aus der Distanz entfernen kann. Der Schlagarm wird sofort zurückgezogen und die fixierte Hand gefasst. Dann wird die zuvor für den Schlag eingesetzte Körperdrehung, durch Umsetzen des hinteren Beines, weiter ausgeführt. Dadurch kommt der Angreifer zu Fall. Um die Situation zu sichern, wird mit einem Schlag zum Kopf die Aktion abgeschlossen.

Rundschlag von vorne.

Es folgt ein harter Schlagangriff von vorne. Bei einer solch heftigen Aggression ist es klar, dass mit der harten Form der SV geantwortet werden muss.



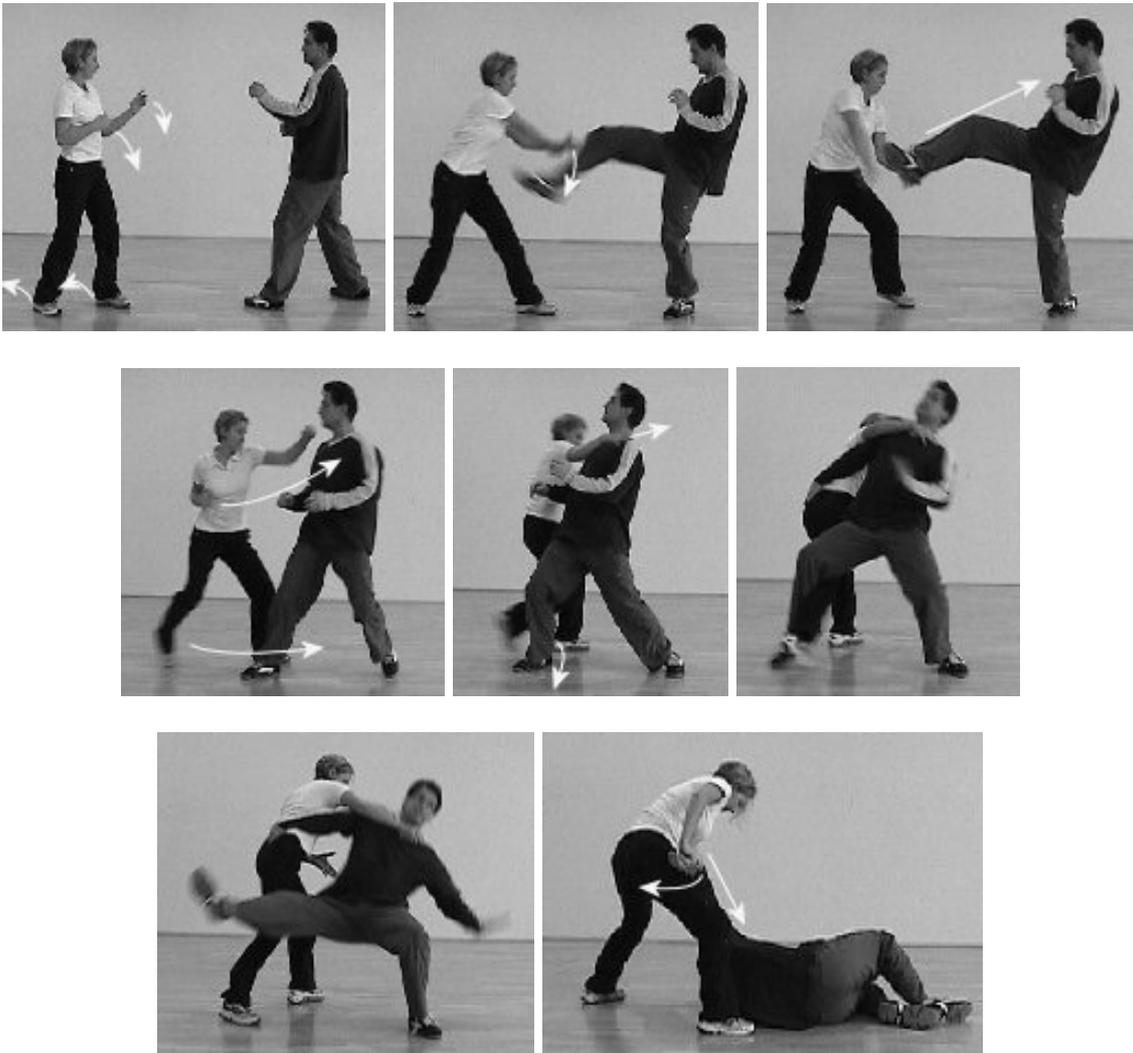
Video ([AVI](#) / [WMV](#)) ([AVI](#) / [WMV](#))

Beim Bemerkten des Schlagangriffs werden beide Arme in Form eines Kreises vor dem Körper nach oben gezogen. Einer der beiden Arme sollte dann den Schlagangriff damit auffangen. Sofort bei der Berührung des Schlagarms am blockierenden Arm wird der freie Blockarm für den Gegenangriff benutzt. Um den Gegenangriff von der Härte her zu unterstützen, wird gleichzeitig ein Schritt auf den Angreifer zugegangen. Aus der sich daraus ergebenden Nähe zum Angreifer wird ein zweiter Schlag mit dem Ellbogen zum Körper ausgeführt.

Sollten die Abwehrtechniken zum sicheren Ausschalten des Angreifers noch nicht ausreichen, kann beim Entfernen aus der Nähe zum Aggressor noch ein Sidekick mit nachfolgenden Handhebel und Schlußkonterschlag erfolgen.

Tritt von vorne.

Es folgt ein Beinangriff zur Vorarmseite. Auch hier wird die harte Form der SV eingesetzt.



Video ([AVI](#) / [WMV](#))

Während der Tritt zum Bauch ausgeführt wird, führt der Angegriffene, um dem Tritt etwas die Wucht zu nehmen, einen kurzen seitlichen Rückwärtsschritt aus. Gleichzeitig vollziehen die Hände mit einer Kreisbewegung von außen eine Art Wischblock, auf das tretende Bein, aus. Dies bedeutet die Handinnenflächen drücken bzw. wischen das Bein weg. Bevor der Angreifer mit seinem angreifenden Bein wieder Bodenkontakt hat, erfolgt ein Gegenangriff zum Kopf. Dem folgt ein Schritt nach vorne um den Gegner mit einem Wurf zum Fall zu bringen.

Um den Hebel für den Wurf zu verstärken, kann mit der Rückhand beim Vorgehen gleichzeitig ein Schlag gegen den Hals ausgeführt werden. Nach dem Wurf sollte der Angreifer fixiert werden.

Abschließend nicht vergessen:

Sich selbst zu verteidigen ist für jeden erlernbar, sowie auch gefährliche Situationen zu erkennen, diese zu erfassen und richtig darauf zu reagieren.