

Selbstverteidigung

gegen Überraschungsangriffe

Entschlossen

Ökonomisch

Mobil



FUDOCHI-DOJO

Rolf Schoffers

Selbstverteidigung

Einleitung

Das Gefühl kennt jeder. Alleine unterwegs, vielleicht beim Waldspaziergang oder abends auf dem Nachhauseweg. Situationen gibt es viele...

Da kann einem schon einmal der Gedanke kommen: Wenn mich jetzt jemand angreift, jemand der möglicherweise stärker ist als ich, mich überraschend angreift, vielleicht aus dem Hinterhalt, da bin ich unterlegen. Weiß ich nicht, wie ich mich da wehren soll. Schreien, Treten, vage Versuche...

Es gibt viele Möglichkeiten, sich effektiv gegen unterschiedliche Überraschungsangriffe zu verteidigen. Die beste Verteidigung gegen einen Überraschungsangriff ist es sich nicht überraschen zu lassen. Man sollte seiner Umwelt stets wachsam und aufgeschlossen gegenüber stehen. Natürlich kann es trotzdem vorkommen, dass man in eine Situation gelangt, mit der man nicht gerechnet hat. Jetzt gilt es sich sofort zu fassen und nicht mit hilflosen Aktionen unnötige Energie zu verschwenden.

Dazu dienen die drei Grundprinzipien:

MOBILITÄT !

ÖKONOMITÄT !

ENTSCHLOSSENHEIT !

Selbstverteidigung

Grundlagen

MOBILITÄT !

Bei einer Selbstverteidigung im Ernstfall geht es zu allererst darum mobil, also beweglich zu bleiben. Alle Maßnahmen, alle Strategien, alle Handlungen haben nur dieses eine Ziel. Je schneller Du Dich aus der Gefahrenzone des Angriffs entfernen kannst um so besser. Es geht nicht darum einen Kampf zu gewinnen.

Wir haben nicht vor, uns mit dem Angreifer zu prügeln. Wir überraschen ihn seinerseits mit unserem Gegenangriff und schaffen uns so Freiraum, zu entkommen.

- Es geht nicht darum Gerechtigkeit walten zu lassen.
- Es geht nicht darum zu beweisen dass man stärker ist.
- Es geht nicht darum zu siegen.

DENKE DARAN:

ES GEHT NUR DARUM, DICH IN SICHERHEIT ZU BRINGEN.

Selbstverteidigung

Grundlagen

ÖKONOMITÄT !

Sich zur Wehr setzen kann eigentlich jeder instinktiv. Es ist uns sozusagen in die Wiege gelegt. In einer Stress Situation schaltet sich unser Reptilienhirn ein (Der Teil des Gehirns mit archaischen Mustern) und übernimmt die Kontrolle. Allerdings gibt es hier keine Garantie dafür, dass unsere Aktionen effektiv und klug umgesetzt werden. Meistens ist eher das Gegenteil der Fall.

Das ist insofern besonders kritisch, wenn der Angreifer größer und stärker ist. Dann führen nicht zielgerichtete Aktionen meist dazu, dass einem die Puste ausgeht.

Ökonomische Bewegung muss erlernt werden. Grundlage hierfür ist im ersten Schritt das Verständnis dafür was zu tun ist und was zu lassen ist.

- Vitale Ziele kennen.
- Wissen wie man einen Angreifer gezielt stoppt.
- Wissen was einen selbst stärkt oder schwächt.

DENKE DARAN:

SCHLAGE NICHT UNKONTROLLIERT UM DICH!

Selbstverteidigung

Grundlagen

ENTSCHLOSSENHEIT !

Halbherzigkeit in der Selbstverteidigung ist ein schwerer Fehler der den Ausgang einer Konfrontation entscheidend prägt. Es geht möglicherweise um Dein Leben. Wenn Du Dich entschieden hast, oder keine andere Wahl mehr hast als aktiv zu werden, dann musst du dies ohne zu zaudern tun.

Wer angegriffen wird hat zwei Möglichkeiten, entweder er wehrt sich oder er hofft auf die Gnade seines Peinigers.

Jetzt ist es wichtig für Dich zu verstehen, dass Du nicht an Verteidigung denkst. Das mag paradox klingen, ist es aber nicht. Um Dich sicher aus einer Gefahrensituation zu bringen musst Du lernen anzugreifen

- **Alle Aktionen werden ohne Zögern ausgeführt**
- **Selbstzweifel solltest Du im Vorfeld mit Dir klären.**
- **In einer Ernstsituation musst Du mental frei agieren können.**

DENKE DARAN:

WAS DU TUST, DAS TUST DU ZU 100%.

Selbstverteidigung

Grundlagen

GESETZMÄSSIGKEITEN DER DISTANZEN

Die Distanz entscheidet über die Wahl der verschiedenen Körperwaffen, denn in den Unterschiedlichen Distanzen herrschen unterschiedliche Gesetzmäßigkeiten.

- **Nahe Distanz:**

Diese Distanz ist für viele eine ungewohnte Kampfdistanz. Schlechte Kraftentwicklung bei Schlägen, daher sind nur primäre Angriffsziele zu attackieren. Dies ist die beste Distanz für die Frau um sich effektiv zu wehren.



- **Mittlere Distanz:**

Hier entfaltet sich die beste Schwungkraftwirkung der Arme. Dadurch entsteht eine größtmögliche Kraftentwicklung bei Schlägen. Diese Distanz ist in der Regel für Frauen oder schwächere Personen am gefährlichsten.



- **Lange Distanz:**

Dies ist ein relativ sicherer Ort. Hier ist der größte Freiraum und eine Flucht ist leicht möglich.



Selbstverteidigung

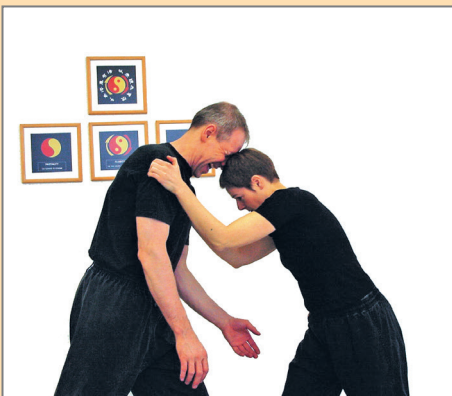
Angriffswerkzeuge

ANGRIFFSWERKZEUGE IN DER NAHEN DISTANZ

Ein Angriff endet meistens in der nahen Distanz. Deswegen ist es von Vorteil sich mit den Möglichkeiten einer effektiven Gegenwehr auf engem Raum vertraut zu machen. Eine Konfrontation lässt sich oft nicht mit einer einzigen Aktion beenden. Meistens sind mehrere aufeinanderfolgenden Techniken nötig.

• Kopfstoß von vorne:

Gerade für kleinere Personen eignet sich diese Technik. Sie birgt einen guten Überraschungsmoment. Wahlweise an den Schultern greifen, oder mit beiden Händen den Nacken.



Anmerkung:

Den oberen Teil des Kopes nutzen.
Angriffziel ist die Nase, aber alles Andere geht auch.

• Kopfstoß nach hinten:

Dieser Kopfstoß ist nicht einfach anzuwenden. Sollte sich jedoch die Gelegenheit dazu ergeben, ist er ein gutes Mittel.



Anmerkung:

Den hinteren Teil des Kopes nutzen.
Angriffziel ist die Nase, aber alles Andere geht auch.

Selbstverteidigung

Angriffswerkzeuge

ANGRIFFSWERKZEUGE IN DER NAHEN DISTANZ

Ein Ellebogenschlag tut sehr weh und kann großen Schaden anrichten. Die eigene Verletzungsgefahr bei der Ausführung ist gering und gerade für Schwächere Personen sehr geeignet. Einziger Nachteil: Er muss oft geübt werden, bis er gut und sicher ausgeführt werden kann.

• Ellebogen nach außen:

Hier trifft die Außenseite des Ellebogens und die Bewegung geht weg vom eigenen Körperzentrum. Trefferflächen sind der Hals, die komplette Gesichtspartie, Ohren und Schläfe.



Anmerkung:

Die Bewegung nicht zu weit führen.
Die Bewegung mit der Hüfte unterstützen.

Ellebogen nach innen:

Hier trifft die Außenseite des Unterarms. Bei der Ausführung geht der Ellebogen in Richtung der eigenen Körpermitte, also hin zum eigenen Körper. Ziele sind die gleichen wie beim Ellebogen nach außen.



Anmerkung:

Die Bewegung mit der Hüfte unterstützen.
Nicht zu weit in die Bewegung hinein lehnen.

Selbstverteidigung

Angriffswerkzeuge

ANGRIFFSWERKZEUGE IN DER MITTLEREN DISTANZ

Hier werden vor allem die Fäuste und Hände eingesetzt. Beide Schläge sollten öfters geübt werden. Die Faust ist zwar härter, dafür aber auch für Verletzungen anfällig. Vor allem dann wenn sie auf etwas Hartes trifft. Der Handflächenschlag ist die sicherere Variante.

• Der Handflächenschlag:

Die Finger zeigen bei diesem Schlag entweder nach oben oder nach außen. NIEMALS die Finger zur Innenseite drehen!



Anmerkung:

Die Trefferfläche hierzu ist der Handballen, nicht die Finger. Ziele können das Ohr, das Kinn von unten oder die Nase sein.

Der Faustschlag:

Ein Klassiker. Die Faust muss dazu fest eingerollt werden. Nicht den Daumen in die Faust legen. Dies führt sonst zu starken Verletzungen beim Auftreffen der Faust.



Anmerkung:

Man sollte zumindest testen, wie es sich anfühlt mit der Faust nur leicht auf etwas Festes zu schlagen.

Selbstverteidigung

Angriffswerkzeuge

ANGRIFFSWERKZEUGE IN DER LANGEN DISTANZ

Hier werden hauptsächlich Tritte ausgeführt. Unsere Beine haben die größte Reichweite und sehr viel Kraft. Es sollte tunlichst vermieden werden hoch zu treten. Die Gefahr auf dem Boden zu landen ist zu groß. Außerdem dauert es zu lange bis der Tritt landet und erfordert sehr viel Übung.

• Der Seitwärtstritt:

Hier greift man das vordere Knie an. Der Fuß ist dabei seitlich gedreht und bietet eine große Trefferfläche. Durch den seitlich gedrehten Körper hat dieser Tritt sehr viel Kraft.

• Der Oblique Tritt:

Der Tritt wird mit dem hinteren Bein ausgeführt. Durch die Drehung des Fuß zur Außenseite hat man eine größere Trefferfläche als beim geraden Tritt nach vorne.



Anmerkung:

Der Tritt sollte undverhofft erfolgen und der Fuß soch schnell wie möglich wieder am Boden sein.



Anmerkung:

Diesen Tritt kann man sehr überraschend einsetzen. Er wird zum Schienbein ausgeführt.

Selbstverteidigung

Angriffswerkzeuge

ANGRIFFSWERKZEUGE IN DER LANGEN DISTANZ

Angriffe aus der langen Distanz lassen sich in zweierlei Situationen umsetzen. Entweder im Moment des nahenden Angriffs, also wenn der Angreifer auf uns zukommt. Oder wenn wir zurückweichen und der Angreifer nachrückt.

• Der gerade Tritt:

Hier greift man das vordere Knie oder Bein an. Ein Tritt in die Genitalien kann gefährlich sein, da hier die Gefahr besteht, dass der Fuß festgehalten wird.



Anmerkung:

Wenn die Genitalien das Ziel sind, sollte der Fuß so schnell wie möglich wieder auf den Boden zurück.

• Der Fingerstich:

Eine hervorragende Technik mit langer Reichweite und Überraschungsmoment. Ziel sind die Augen. Der Fingerstich lässt sich sehr schnell ausführen.



Anmerkung:

Im Augenblick des Auftreffens müssen die Finger gestreckt sein. Alle Finger sind dicht bei einander und bilden eine „Speerspitze“.

Selbstverteidigung

Ökonomisch handeln

EMPFINDLICHE ANGRIFFSZIELE

Die Verwendung von schmerzempfindlichen Punkten ist eine wirksame, taktisches Zusatzmaßnahme. Sie schafft meistens Zeit für weitere sinnvolle Angriffe mit Faust und Fuß. Der Angriff sollte so lange fortgesetzt werden, bis genug Zeit zur Flucht ist.

• Hinter dem Ohr:

Fest mit dem Daumen in die Kuhle hinter dem Kiefer auf der Höhe des Ohrläppchens drücken.

Unter dem Kiefer:

Unter dem Kiefer im Weichteilbereich befinden sich zwei schmerzhafteste Punkte. Etwa in der Verlängerung der Mundwinkel nach unten.



Anmerkung:

Am besten den Punkt zu erst bei sich selbst finden. Danach bei einem Trainingspartner und Feedback geben lassen.



Anmerkung:

Am besten den Punkt zu erst bei sich selbst finden. Danach bei einem Trainingspartner und Feedback geben lassen.

Selbstverteidigung

Ökonomisch handeln

EMPFINDLICHE ANGRIFFSZIELE

Bei der Verteidigung beschränkt man sich auf die primären Angriffsziele. Also gezielte Punkte entschlossen angreifen. Einige primäre Angriffsziele sind: Augen, Kehle, Genital, Ohren, Knie. Gerade im Kopf- und Gesichtsbereich gibt es weitere empfindliche Punkte.

• Augen:

Leichter Druck ist schon schmerzhaft und behindert alle weiteren Aktionen enorm. Der Einsatz des Daumens, aber auch aller anderen Finger ist möglich.

Wangenknochen:

Unterhalb des Jochbeins mittig liegend. Am besten mit dem Daumen drücken. Kann auch beidseitig ausgeführt werden



Anmerkung:

Das größte Hindernis bei der Ausführung ist die eigene Hemmschwelle.



Anmerkung:

Ambesten den Punkt bei sich selbst suchen. Hilft übrigens bei verstopfter Nase, wenn er sanft massiert wird.

Selbstverteidigung

Taktik und Strategie

WIE VERHALTE ICH MICH RICHTIG?

- Warte nicht zu lange mit der Entscheidung aktiv zu werden.
- Halte stets Ausschau nach einem Fluchtweg.
- Sind mehrere Angreifer im Spiel, lass Dich nicht einkreisen.
- Falls möglich, benutze Alltagsgegenstände als Waffen (Schlüssel, Kugeschreiber, Regenschirm)
- Sei stets wachsam.
- Wisse genau wann Du aktiv werden musst.
- Halte Dich immer an die drei Grundprinzipien.

DENKE DARAN:

ES GEHT NUR DARUM, DICH IN SICHERHEIT ZU BRINGEN.

Selbstverteidigung

Abschluss Bemerkung

WAS JETZT?

Idealerweise kommt man nie in die Situation sein Leben, sein Gut oder seine Gesundheit verteidigen zu müssen. Falls doch sollte man wissen wie man am besten vorgeht.

Mit diesem kleinen Leitfaden ist der Grundstein, also das Wissen, gesetzt.

Idealerweise setzt man das Wissen nun in der Übung um, damit es vom Kopf in den Körper gelangt. Wie lange und wie intensiv man sich dem Training widmet, ist persönliches Ermessen. Für einige reicht ein Intensivseminar und Andere finden Gefallen daran wöchentlich zu trainieren.

Je regelmäßiger ein Training stattfindet umso einfacher ist es im Ernstfall richtig und schnell zu reagieren. Ein kontinuierliches Training hat außerdem auch gesundheitlichen Nutzen und einen Fitnessfaktor.

Hier lassen sich natürlich nicht alle Möglichkeiten abbilden. Vieles lässt sich nur im Training beantworten, wie z.B. die Frage zur Verteidigung von Angriffen mit Waffen. Dennoch hoffe ich, Dir mit diesem kleinen Leitfaden geholfen zu haben und wünsche Dir viel Erfolg.

Falls Du Fragen hast kannst Du mich gerne kontaktieren:

rolf@fudochi.de

Rolf Schoffers