

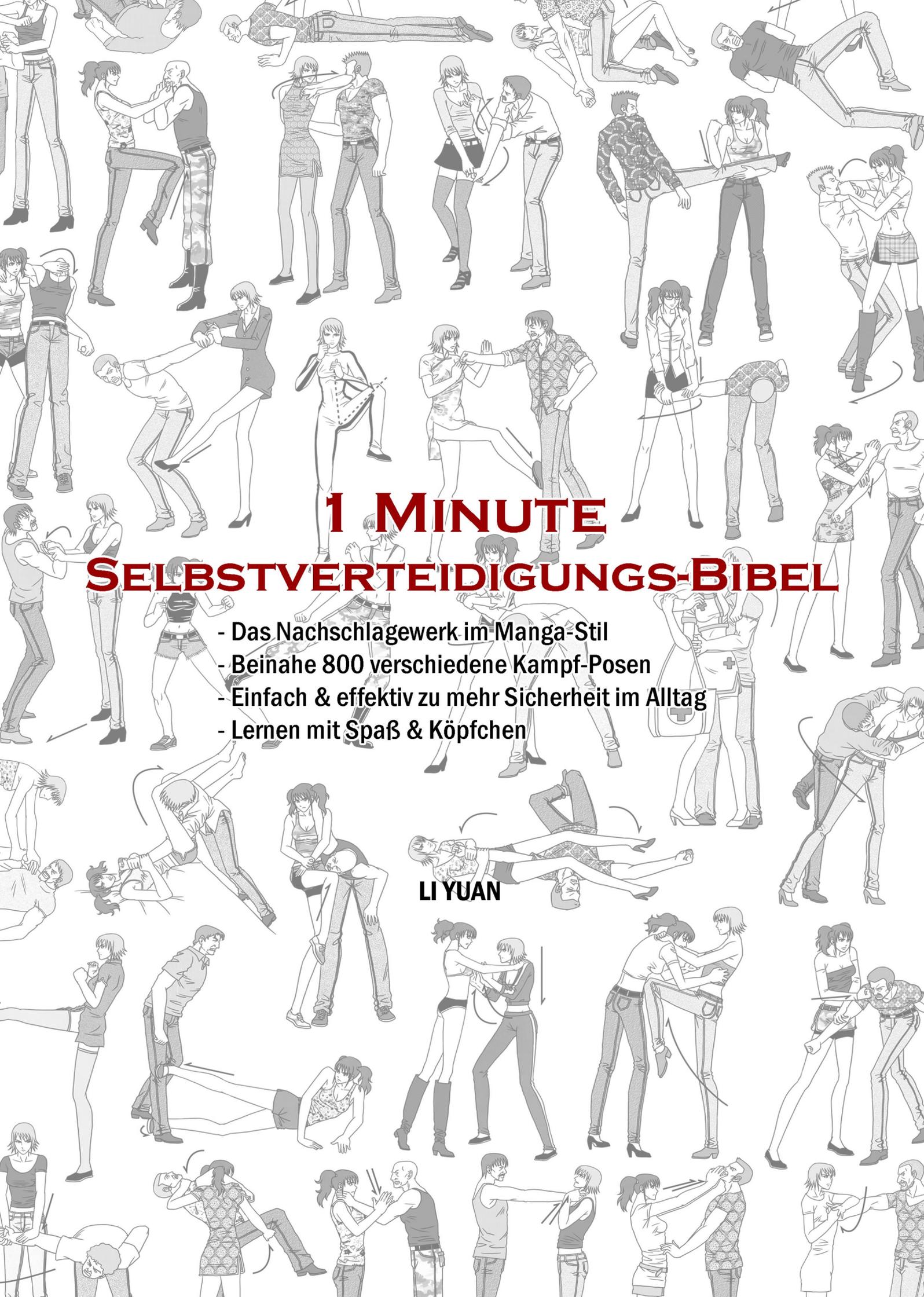
1 Minute Selbstverteidigungs-Bibel

LI YUAN



Der Autor Li Yuan wurde am 01.01.1981 geboren. Er ist beruflicher Manga-/Comic-Zeichner und Designer und hat bereits verschiedenste geschäftliche und private Auftragsarbeiten bearbeitet. Zu seinem Repertoire zählen unter anderem Flash-Animationen, verschiedene Design-Arbeiten, sowie die Werbe-Mangas „Grotesque-Man – How it all began“ und „Grotesque-Man – The dark menace“ für benner-eyewear. Bereits als Kind begann der Autor mit dem Training von Jeet Kune Do und Taekwondo, in dem er auch einen schwarzen Gürtel hat. Dazu kommen verschiedene andere Kampfstile. Für kurze Zeit arbeitete er außerdem als Kampfsport-Trainer.

Autorenblog: www.duoyi.de



1 MINUTE SELBSTVERTEIDIGUNGS-BIBEL

- Das Nachschlagewerk im Manga-Stil
- Beinahe 800 verschiedene Kampf-Posen
- Einfach & effektiv zu mehr Sicherheit im Alltag
- Lernen mit Spaß & Köpfchen

LI YUAN

Impressum

1 Minute Selbstverteidigungs-Bibel: Das Nachschlagewerk im Mangastil. Beinahe 800 verschiedene Kampf-Posen. Einfach & effektiv zu mehr Sicherheit im Alltag. Lernen mit Spaß & Köpfchen.

Li Yuan

Copyright: © 2012 Li Yuan

Druck und Verlag: epubli GmbH, Berlin, www.epubli.de

ISBN 978-3-8442-1861-9



INHALT

Vorwort 5

Die Grunderkenntnis der Selbstverteidigungstechnik 15

Gefährdete Stellen unseres Körpers 17

Diese Körperteile können als Waffe verwendet werden 23

Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind 27



Effektive Kampftechniken 65

Wachsamkeitsstellung 68

Abwehrtechniken 69

Handtechniken 89

Handflächentechniken 101

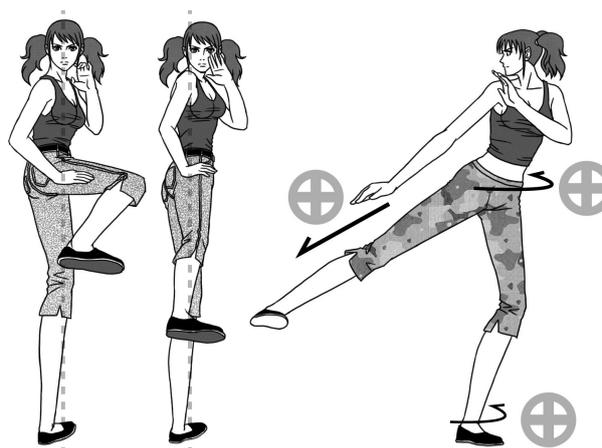
Ellbogentechniken 111

Fußtechniken 119

Grund-Knietechniken 130

Kombinationstechniken 132

Hebeltechniken 145



Simulation der Selbstverteidigung 165

Techniken um sich zu befreien und zu schützen 167

Messerangriffe 213

Pistolenangriffe 222

Ein Blick auf Wing Chun 226

Selbstschutztipps 233





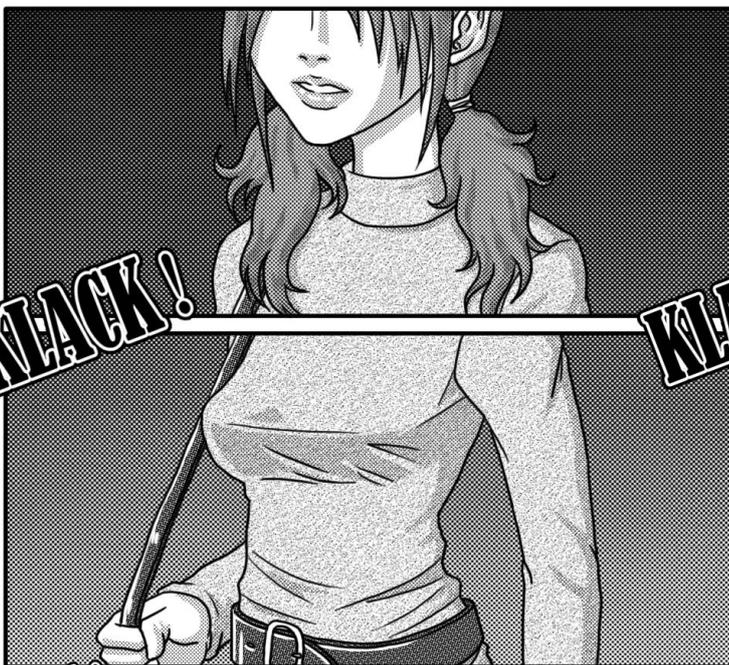


TAGSÜBER IST IM PARKHAUS VIEL LOS, ABER FÜR LEUTE, DIE BIS SPÄT ÜBERSTUNDEN MACHEN WIRD ES DEUTLICH LEER UND RUHIG.



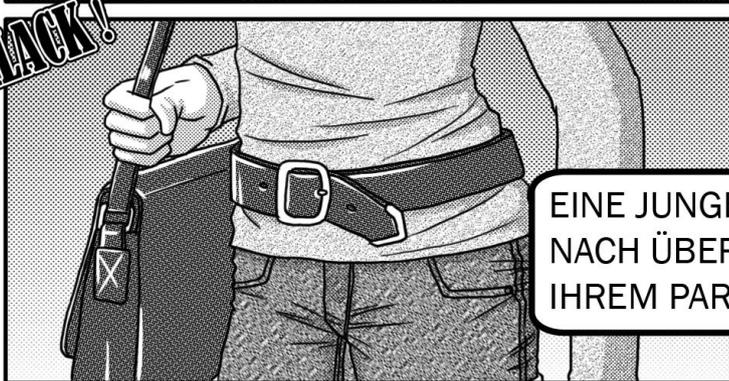
KLACK!

KLACK!



KLACK!

KLACK!



KLACK!

EINE JUNGE DAME GEHT NACH ÜBERSTUNDEN ZU IHREM PARKPLATZ...

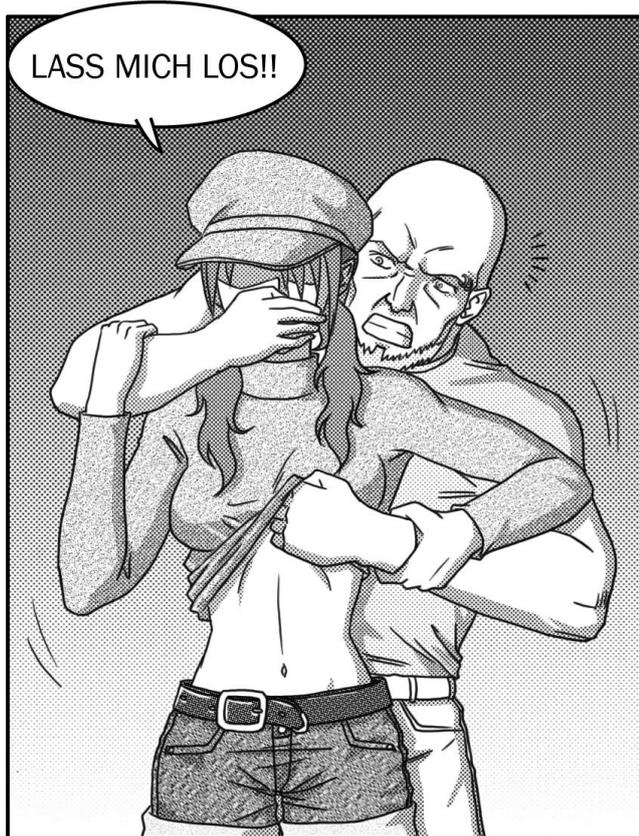
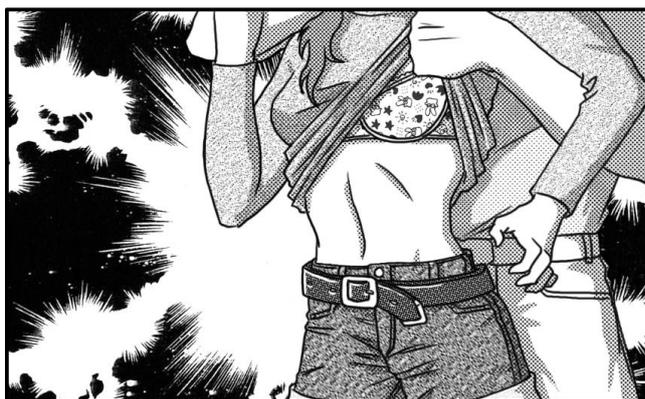


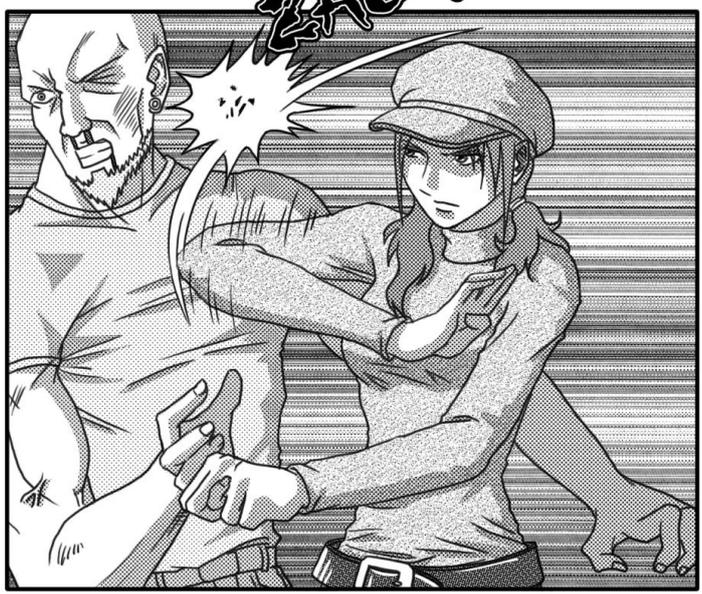
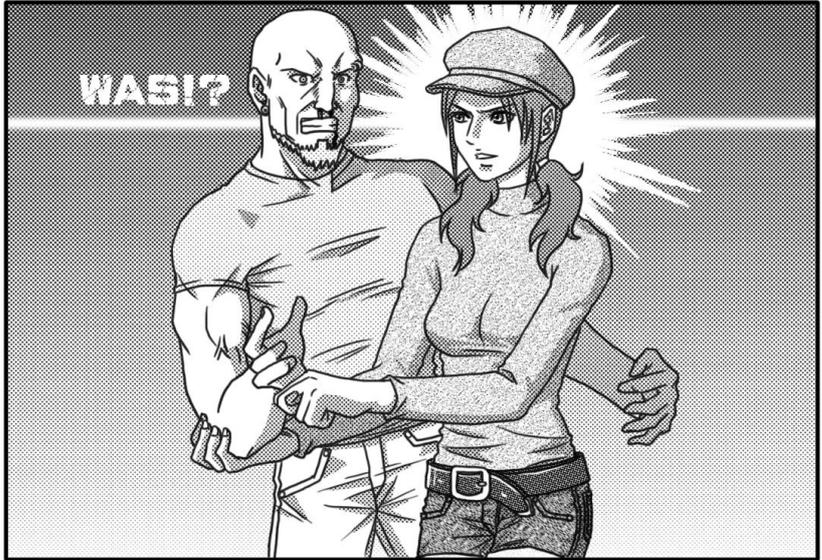
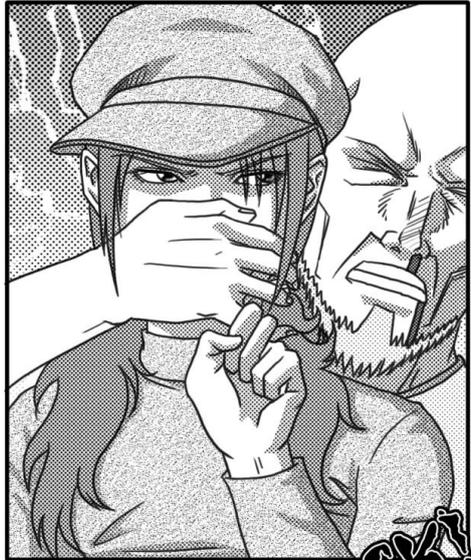
KLACK!

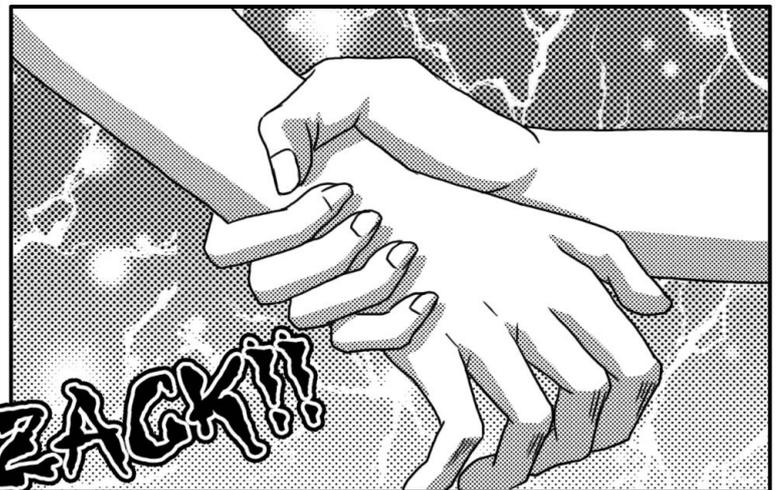
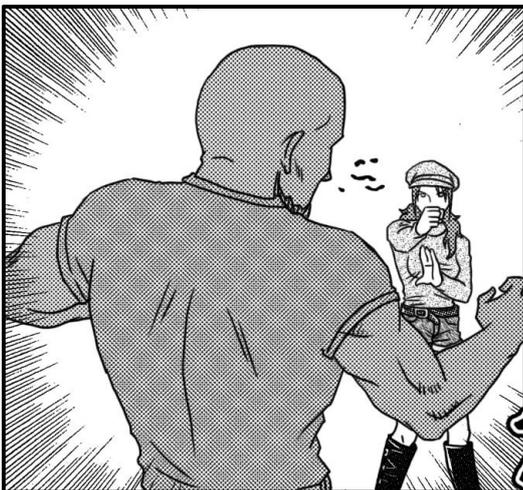
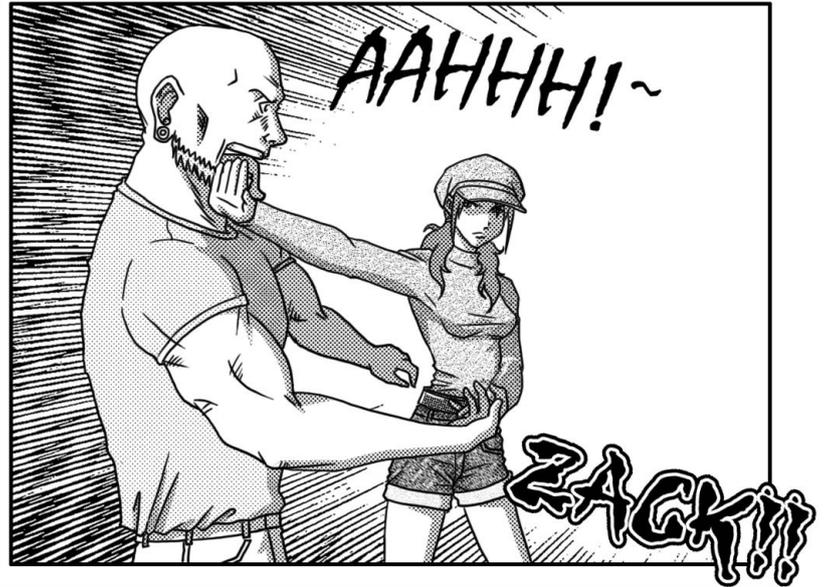


DABEI BEOBACHTET SIE JEMAND AUS EINER DUNKLEN ECKE HERAUS.



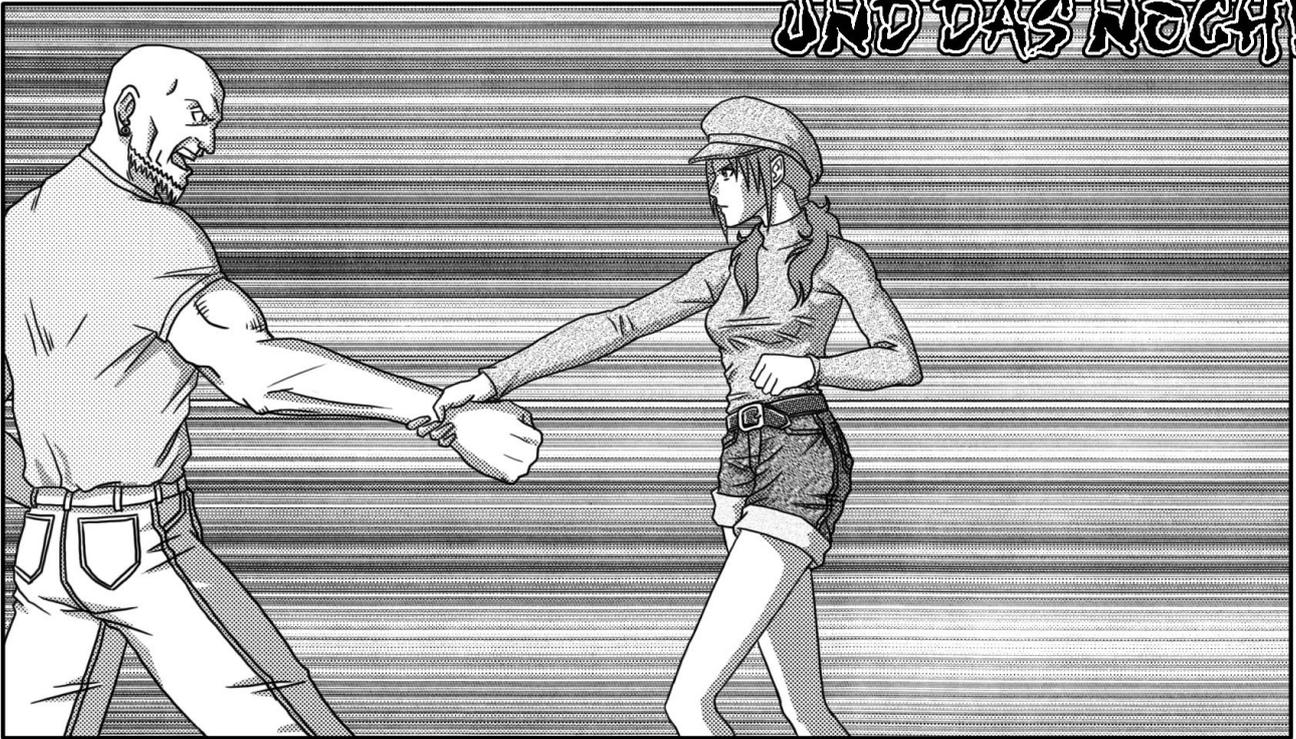




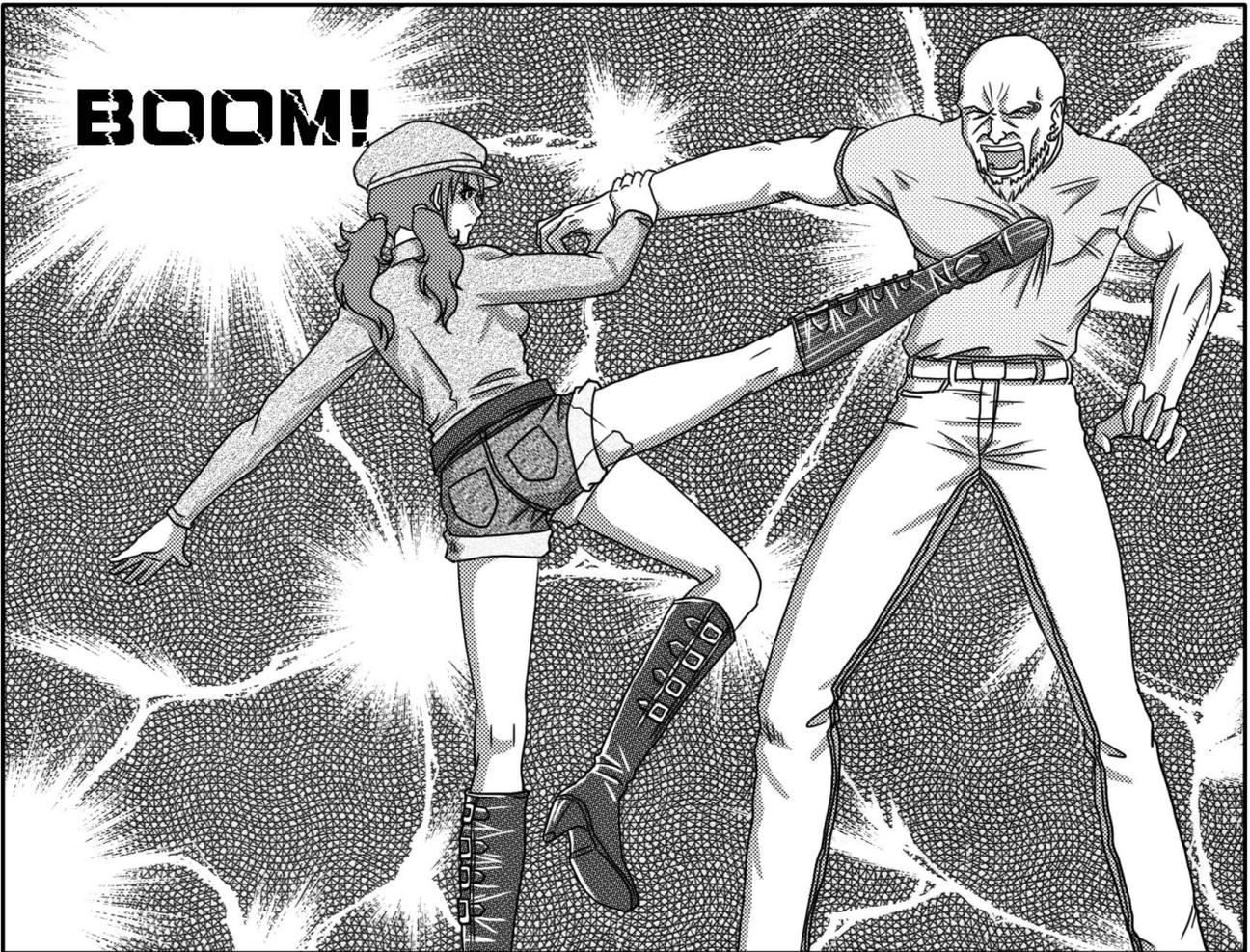




UND DAS NOCH!

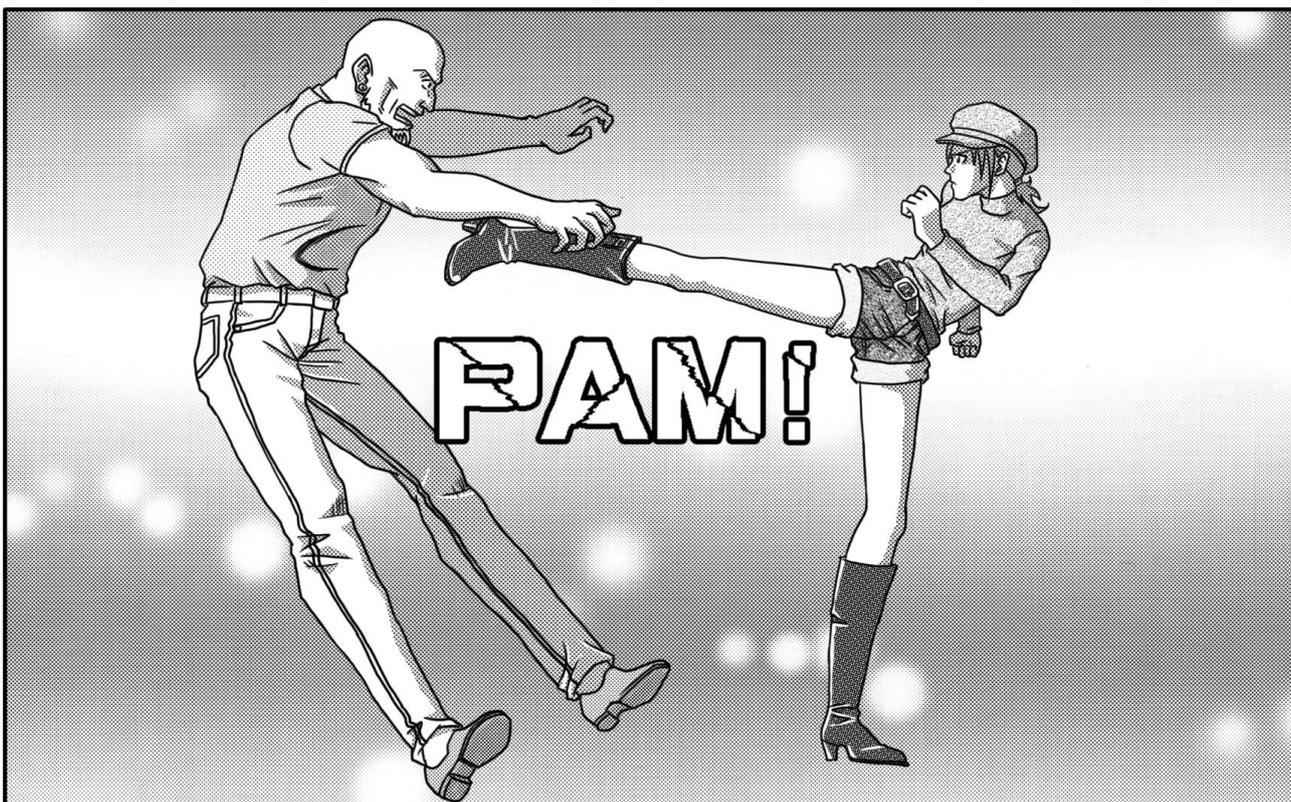
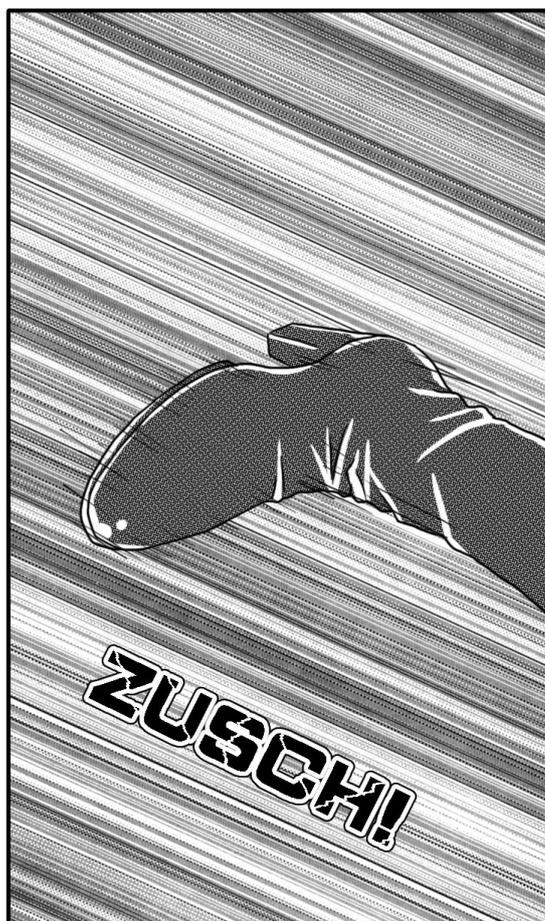


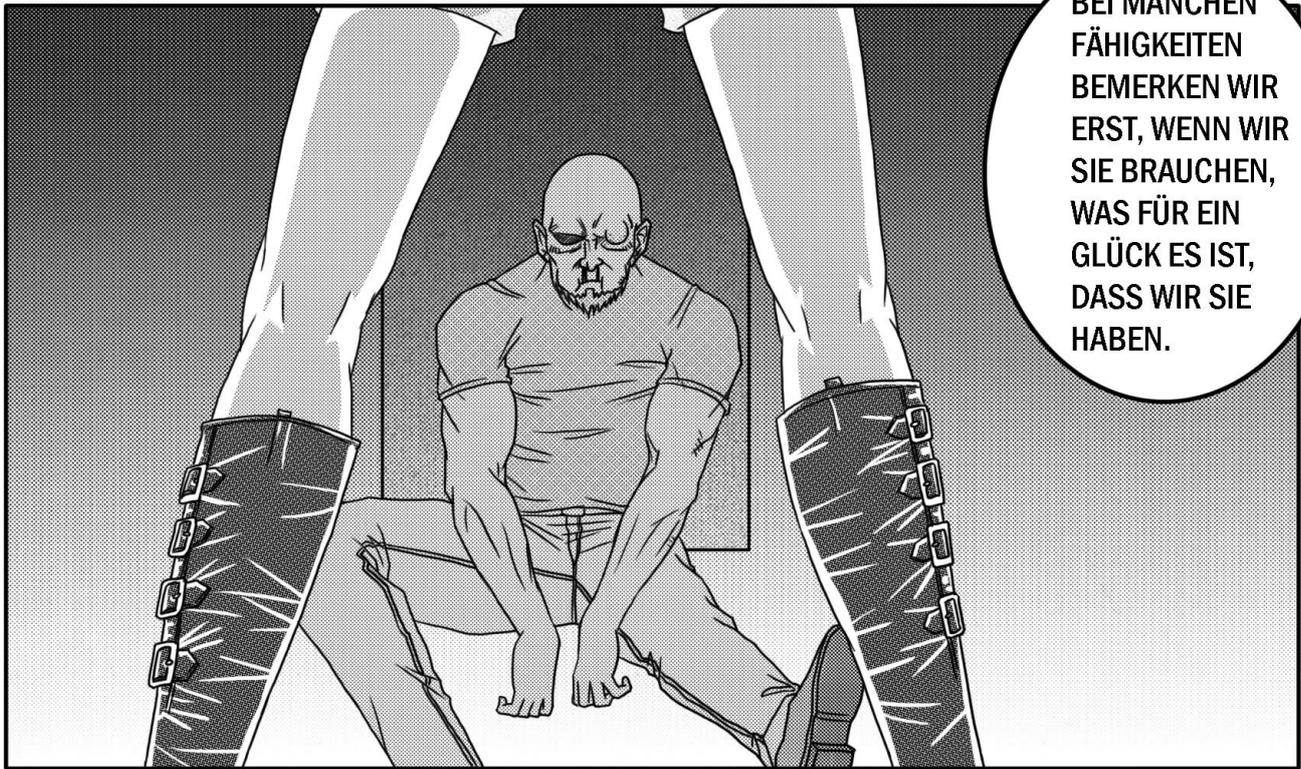
BOOM!



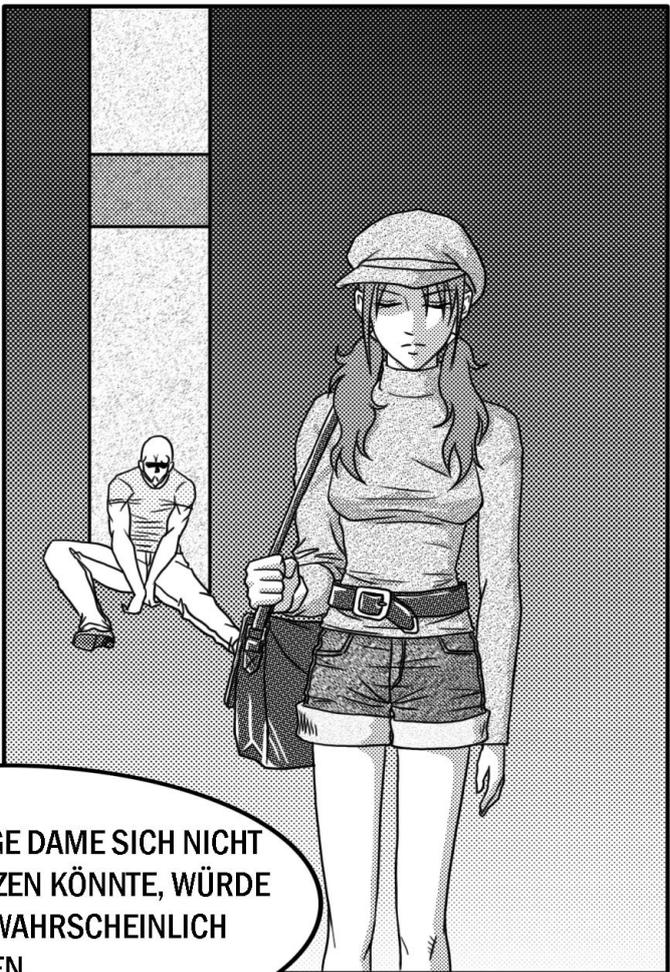
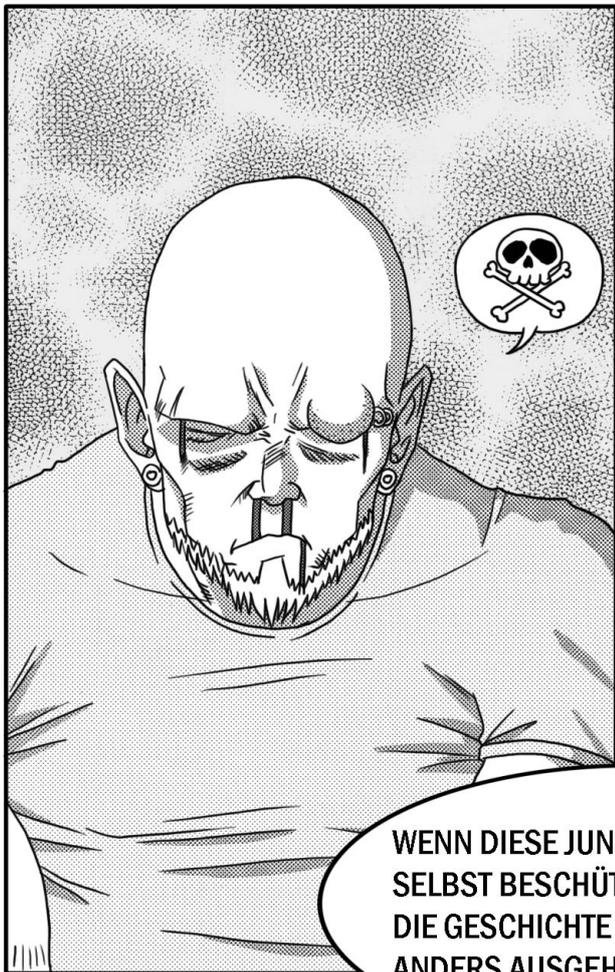


END-KICK!





BEI MANCHEN FÄHIGKEITEN BEMERKEN WIR ERST, WENN WIR SIE BRAUCHEN, WAS FÜR EIN GLÜCK ES IST, DASS WIR SIE HABEN.



WENN DIESE JUNGE DAME SICH NICHT SELBST BESCHÜTZEN KÖNNTE, WÜRDIE DIE GESCHICHTE WAHRSCHEINLICH ANDERS AUSGEHEN.



Vorwort

Für eine lange Zeit wollte ich immer ein Manga-Buch über Kampfsport zeichnen, aber ich hatte so viele Themen im Kopf; ein Thema zu wählen, oder besser gesagt, zu entscheiden, was das erste Gemälde werden soll, fiel mir immer schwer. Nach einigen reiflichen Überlegungen fiel schließlich die endgültige Entscheidung, Selbstverteidigungstechniken als Thema für meinen ersten Versuch zu wählen. Ich hoffe, dass durch die detaillierten Abbildungen und Textbeschreibungen dieses Buch den Lesern zeigt, wie man sich mit den verschiedenen Selbstverteidigungstechniken selbst wirksam schützen kann, wenn die persönliche Sicherheit in Gefahr ist.

Der Inhalt dieses Buches wurde mit besonderer Sorgfalt geschrieben und gezeichnet, um ihn für unterschiedliche Zielgruppen geeignet zu machen. Für die weiblichen Leser habe ich mir extra noch mehr Gedanken und Arbeit gemacht. In diesem Buch werden deshalb viele Selbstschutzmaßnahmen speziell für das tägliche Leben gezeigt, die für Frauen sehr gut geeignet sind.

Auf Grund der physiologischen Eigenschaften von Frauen erscheint ihr Körper im Vergleich zu Männern in der Regel eher schwach und ihre Kraft kann sich auch häufig nicht mit der eines starken Mannes messen. Deswegen werden sie leichter zu Opfern von Angriffen und Gewalt durch Kriminelle. Wir müssen immer wieder Berichte von solch bedauerlichen Vorfällen hören, manche kommen sogar aus der persönlichen Erfahrung unserer Familie und Freunde. Wenn die Opfer vorher ein bisschen Vorkenntnisse und Fähigkeiten der Selbstverteidigung gelernt hätten, dann hätte der unglückliche Zwischenfall vielleicht vermieden werden können.

In diesem Buch werden mit



einer großen Anzahl Manga/Comic-Zeichnungen und ausführlichem Text intuitiv mehrere Selbstverteidigungstechniken vorgestellt. Alle unpraktischen Bewegungen wurden entfernt und die gerade Linie, als kürzester Weg zwischen zwei Punkten, als Grundprinzip der Darstellung gewählt. Mit direkten, effektiven und einfachen Kampftechniken wird das Lernen sehr einfach gemacht, so dass auch Menschen ohne Vorkenntnisse über Kampf-kunst sie trotzdem leicht erfassen und direkt verwenden können.

Dieses Buch vereint Elemente von sehr vielen verschiedenen Kampftechniken, darunter zum Beispiel Jeet Kune Do von Bruce Lee, Wing Chun, Qin Na und MMA (Mixed Martial Arts), etc.. Die Unterschiede zwischen den verschiedenen Kampfkarten werden dabei überwunden.

Durch das Lesen dieses Buches, werden Sie zwar nicht sofort ein Kung-Fu Meister werden – denn dafür braucht es eine langfristige Studien- und Ausbildungszeit, bevor man diese Stufe erreichen kann – aber

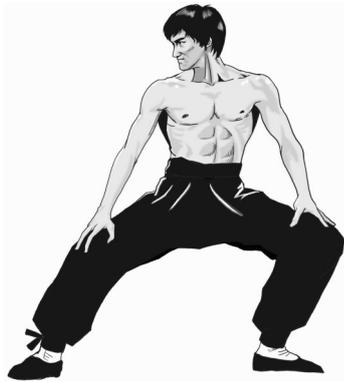
wenn Ihr Leben in Gefahr ist, können Sie sich mit den hier dargestellten Selbstverteidigungstechniken selber beschützen. Wenn dies möglich ist, hat dieses Buch sein wahres Ziel erreicht. Natürlich sind potenziell gefährliche Situationen immer sehr unterschiedlich und spontan, und ich als Autor kann leider nicht alle Möglichkeiten in diesem Buch darstellen. Sie müssen deshalb unter bestimmten Umständen ruhig und einfallreich bleiben, und die Techniken, die in diesem Buch beschrieben werden, flexibel benutzen.

In diesem Buch beziehe ich mich insbesondere auf den großen Kung-Fu Meister Bruce Lee und seine Schöpfung Jeet Kune Do. Bruce Lee (geboren unter dem Namen „Li Zhen Fan“, chinesischer Künstlername „Li Xiao Long“) wurde am 27. November 1940 geboren und starb am 20. Juli 1973. Sein Leben war wie ein Meteor, kurz aber hell. In seinem kurzen Leben drehte er nicht nur die klassischen Kung-Fu-Filme „Big Boss“, „Fist of Fury“, „Way of the Dragon“ und „Enter the Dragon“, sondern leitete auch eine neue Ära





des Kung-Fu-Films ein. Das chinesische Wort „Kung Fu“ wurde von ihm quasi ins Englisch-Wörterbuch geschrieben. Auch seine Leistungen in der Kampfkunst waren brilliant. Als Vorläufer der Reform der modernen Kampfkunst schuf er mit seinem einzigartigen Kampf-Konzept eine neue Kampftechnik: Jeet Kune Do. Außerdem verfasste er zahlreiche Bücher über Kampfkunst und Kampftechniken. Heute wird Jeet Kune Do noch immer von unzähligen Menschen überall auf der ganzen Welt studiert und viele der Trainingsmethoden und -geräte werden von einer ebenso großen Anzahl von Menschen weiter verwendet. In jeder Ecke der Welt werden sein Kampfstil und jede seiner



Bewegungen von seinen Fans nachgeahmt. Neben seinen praktischen Leistungen kombinierte Bruce Lee außerdem ganz perfekt Kampfkunst und Philosophie miteinander. Seine Kampfkunst-Philosophie wird bis heute immer noch von zahlreichen Menschen studiert und benutzt. Heute beurteilen viele Kampfkünstler Bruce Lees Jeet Kune Do Kampfkunst-Philosophie als Vorläufer der modernen Mixed Martial Arts und sehen in ihm deshalb den „Vater der Mixed Martial Arts“. Seine Philosophie über „Wasser“ wird von den „Parkour“-Fans als theoretische Grundlage weiter benutzt.

Durch Bruce Lee und seine Filme bin auch ich total süchtig nach den Kampfkünsten geworden. Zusätzlich zum Zeichnen wurde Kampfsport zu trainieren zu einem großen Hobby meines Lebens und ich fing auch mit Jeet Kune Do an. An dieser Stelle möchte ich deshalb dem Kampfkunst-Meister Bruce Lee meinen aufrichtigsten Respekt zollen.



“Empty your mind. Be formless, shapeless. Like water. You put water into a cup and it becomes the cup. You put it in a teapot, it becomes the teapot. Water can flow, or it can crash. Be water, my friend!”



„Leere deinen Geist. Werde formlos, gestaltlos. Wie Wasser. Wenn man Wasser in eine Tasse gießt, wird es zur Tasse. Gießt man Wasser in eine Teekanne, wird es zur Teekanne. Wasser kann fließen, oder es kann zerstören. Sei Wasser, mein Freund!“----- Bruce Lee

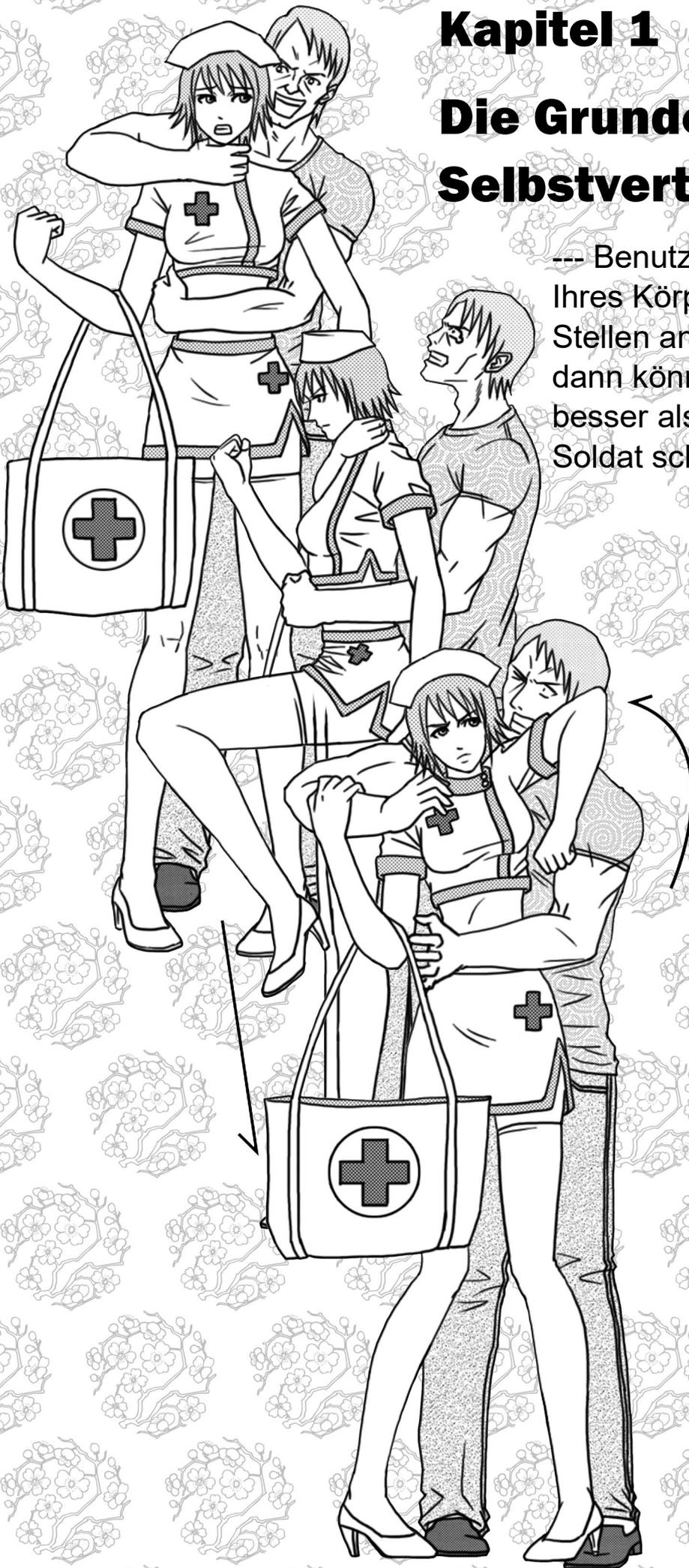
Außerdem möchte ich meiner Familie danken. Sie haben mir für dieses Buch selbstlose Hilfe und große Unterstützung gegeben, vor allem meine tolle Mutter und meine liebe Frau.

Hiermit erkläre ich: Die Selbstverteidigungstechniken in diesem Buch sollen den Lesern nur zeigen, wie man bei Lebensgefahr sein eigenes Leben schützen kann, nicht, wie man andere Menschen verletzt! Ich bitte meine Leser, die Angemessenheit der Selbstverteidigung nach Ihrem eigenen Gewissen und gemäß der örtlichen Gesetze zu beurteilen! Der Autor übernimmt keine Haftung dafür, falls Ihr Verhalten gegen das örtliche Gesetz verstößt!

Kapitel 1

Die Grunderkenntnis der Selbstverteidigungstechnik

--- Benutzen Sie die richtigen Stellen Ihres Körpers, um damit die „richtigen“ Stellen an Ihrem Gegner zu treffen, dann können Sie sich selbst jederzeit besser als jeder schwebbewaffnete Soldat schützen!



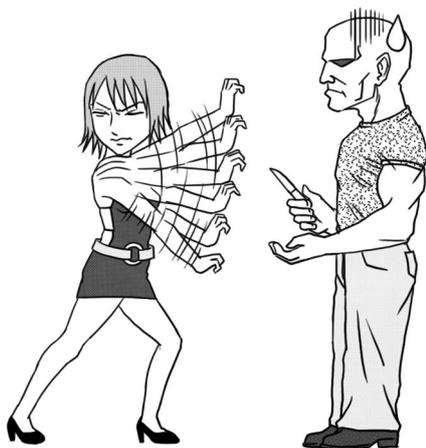




Die Grunderkenntnis der Selbstverteidigungstechnik

Gefährdete Stellen unseres Körpers

Bevor wir anfangen, alle Selbstverteidigungstechniken im Detail zu lernen, müssen wir zunächst ein umfassendes Verständnis über unseren Körper und den Körper unseres Gegners haben. In der sogenannten Frühlings- und Herbst-Periode Chinas (722 - 481 v. Chr.) sagte der berühmte militärische Strategie SunZi: „Erkenne dich selbst“. Wenn Sie Ihren Gegner kennen, werden hundert Schlachten zu hundert Siegen.

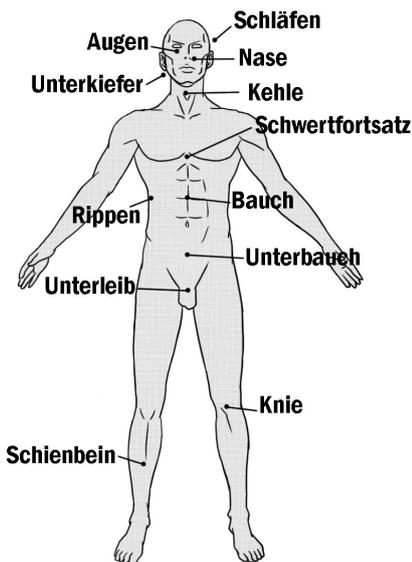


Wenn wir mit einem sehr starken Kriminellen konfrontiert werden, haben wir mit unserer Kraft und Körpergröße allein keine Überlegenheit. Nur indem wir seine Schwachpunkte treffen, können wir unseren Gegner besiegen. Im Gegensatz dazu können wir uns mit zufälligem blinden Widerstand nicht wirksam beschützen, verpassen deswegen vielleicht die beste Möglichkeit der Selbstverteidigung und bringen uns so in eine noch gefährlichere Situation.



damit unverwundbar machte, hatte trotzdem eine blattgroße Schwachstelle auf seinem Rücken und wurde genau dadurch getötet. Manchmal zeigen die Gegner, die besonders wild, stark und unverwundlich

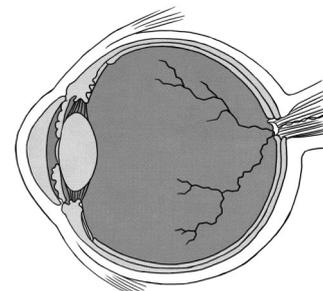
Jeder noch so starke Gegner hat seine eigenen Schwachpunkte. Selbst der Held Siegfried aus der Nordischen Mythologie, der in Drachenblut badete und seinen Körper damit unverwundbar machte, hatte trotzdem eine blattgroße Schwachstelle auf seinem Rücken und wurde genau dadurch getötet. Manchmal zeigen die Gegner, die besonders wild, stark und unverwundlich erscheinen, ihre Schwachpunkte selbst ganz deutlich. Besonders starke Menschen glauben immer von sich selbst, stärker und kräftiger als andere Menschen zu sein und sind deshalb unvorsichtig und unterschätzen den Gegner gerne. Aus diesem Grund kann sich auch ein kleines schwaches Mädchen gegenüber einem starken Kriminellen verteidigen, falls sie seine Schwachstellen genau erkennt, und kann ihren Gegner mit einem Schlag niederschlagen, um sich selber zu schützen.



In diesem Kapitel werden alle Schwachstellen des menschlichen Körpers detailliert gezeigt, damit wir die Wirkung unserer Selbstverteidigung besser beurteilen können.

Augen

Das Auge ist eines der verletzlichsten Organe des menschlichen Körpers. Durch einen Angriff wird leicht eine schwere Körperverletzung verursacht.





Gefährdete Stellen unseres Körpers

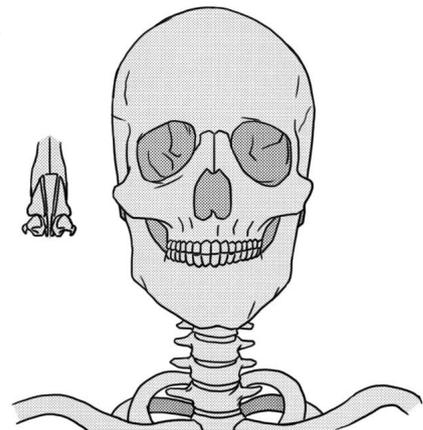
Wenn man auf die Augen geschlagen wird, verursacht dies unerträglich starke Schmerzen, Tränen, verschwommene Sicht, usw.. Man verliert jede Widerstandsfähigkeit.



Achtung! Nur bei Lebensgefahr, ansonsten nicht die Augen

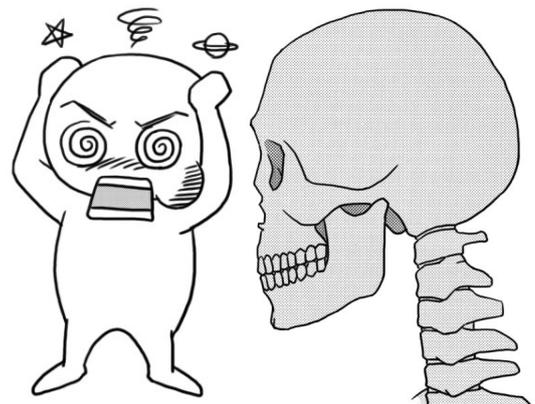
Nase

Unsere Nase besteht hauptsächlich aus Knorpel, ist dabei aber besonders reich an Kapillargewebe. Sie ist ein sehr empfindliches und zerbrechliches Organ des menschlichen Körpers. Einen Schlag auf die Nase zu bekommen, kann zu starken Schmerzen führen, man bekommt Nasenbluten und tränende Augen. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Nasenfraktur kommen. Ein Schlag auf die Nase kann den menschlichen Körper nur relativ leicht verletzen, ist aber für die Selbstverteidigung sehr effektiv und wirksam. Aus diesem Grund ist die Nase eine der besten Angriffsstellen zur Selbstverteidigung.



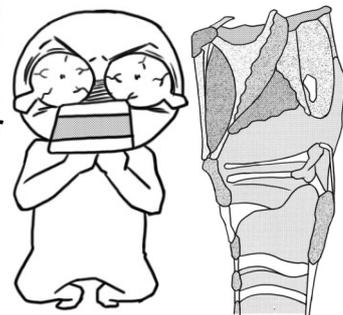
Unterkiefer

Der Unterkiefer besteht aus dem Kieferknochen. Bei einem Schlag auf den Unterkiefer wird unser Hirnstamm erschüttert, was zu Schwindel oder Ohnmacht führen kann. Im schlimmsten Fall kann der Kieferknochen ausgelenkt oder gebrochen werden. Der Unterkiefer ist eine ideale Schwachstelle für einen Schlag zur Selbstverteidigung.



Kehle

Der Kehlkopf setzt sich hauptsächlich aus Knorpel zusammen und ist ein sehr zerbrechlicher Körperteil des Menschen. Ein Schlag auf die Kehle kann eine schwere Körperverletzung verursachen. Wenn man einen Schlag auf die Kehle bekommt, führt dies zu sehr starken Schmerzen, verursacht Kurzatmigkeit, Stimmlosigkeit und man verliert jede Angriffsfähigkeit. Im schlimmsten Fall kann es lebensbedrohlich sein. **Achtung! Nur in einer dringenden Situation bzw. bei Lebensgefahr anwenden, ansonsten andere Menschen nicht auf diese Stelle schlagen!**

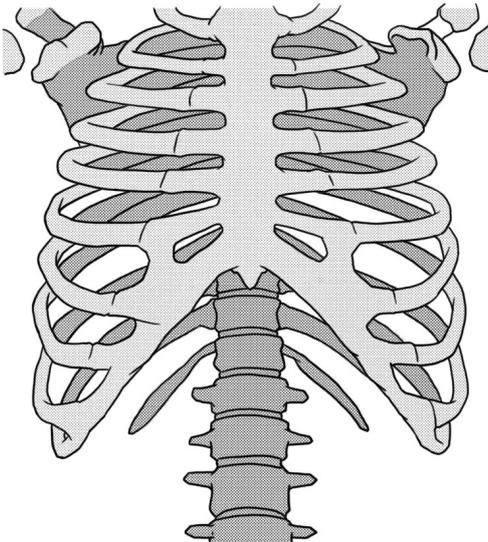




Schwertfortsatz/Xiphoid



Der Schwertfortsatz befindet sich am unteren Ende des Brustbeins und besteht aus Knorpel. Er liegt sehr dicht vorm Zwerchfell und spielt auch beim Schutz des Herzens eine wichtige Rolle. Ein schwerer Schlag auf unseren Schwertfortsatz kann starke Schmerzen verursachen, führt zu Kurzatmigkeit, Stimmlosigkeit. Man kann nicht aufrecht stehen bleiben und verliert jede Handlungsfähigkeit. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Verletzung der inneren Organe kommen.



Bauch

Der Bauch ist eine der weichsten Stellen des Körpers. Er wird nur von den Bauchmuskeln geschützt und hat ansonsten keine Unterstützung durch Knochen. Einen Schlag auf den Bauch zu bekommen kann starke Schmerzen verursachen, zu Kurzatmigkeit und Stimmlosigkeit führen. Man kann nicht stehen bleiben, erbricht und verliert die Handlungsfähigkeit. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Verletzung der inneren Organe kommen.



Falsche Rippe und freie Rippe

Die falsche Rippe und freie Rippe befinden sich am unteren Rippenbogen. Einen Schlag auf diese Stelle zu bekommen kann starke Schmerzen verursachen und zu Kurzatmigkeit führen. Man kann nicht stehen bleiben, erbricht und verliert die Handlungsfähigkeit. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Verletzung der inneren Organe kommen.



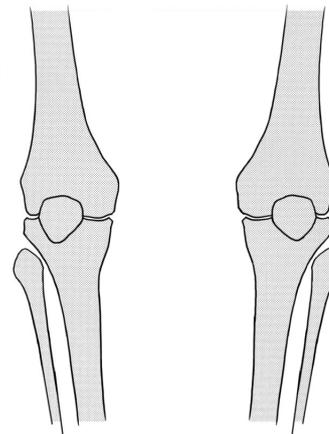
Unterleib

Der Unterleib ist eine der gefährdetsten Stellen, vor allem bei Männern. Schon ein leichter Schlag auf diese Stelle kann bei einem Mann unerträglich starke Schmerzen verursachen. Er kann nicht mehr stehen bleiben, verliert die Handlungsfähigkeit und kann im schlimmsten Fall bewusstlos werden. **Achtung! Nur in einer dringenden Situation bzw. bei Lebensgefahr anwenden, ansonsten andere Menschen nicht auf diese Stelle schlagen!**



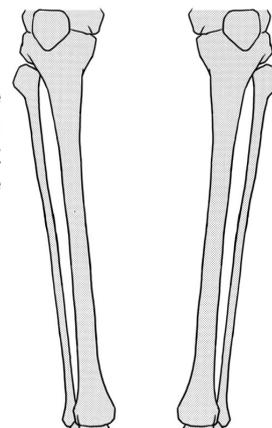
Knie

Das Knie ist das größte menschliche Gelenk. Es ist zwar ganz hart, wenn es gebeugt wird, aber wenn wir im stehen unsere Beine gerade strecken, sind sie leicht verletzlich. Wenn man einen schweren Schlag auf die Knie bekommt, verursacht dies sehr starke Schmerzen. Man kann nicht mehr stehen und laufen und verliert so auch die Angriffsfähigkeit. Auf diese Stelle zu treten ist sehr wirksam und effektiv für die Selbstverteidigung.



Schienbein

Das Schienbein befindet sich an der Vorderseite des Unterschenkels. Es hat keine Muskeln und wird durch nichts außer Haut geschützt. Deswegen verursacht ein Schlag auf das Schienbein unserem Körper sehr starke Schmerzen und man verliert die Handlungsfähigkeit. Auf diese Stelle zu treten ist sehr wirksam und effektiv für die Selbstverteidigung.



Die besten Selbstverteidigungswaffen kommen aus unserem eigenen Körper und aus unserer direkten Nähe

Wir wünschen uns immer, dass unsere Familie, Freunde und wir selbst immer glücklich und sicher sein können und das Unglück weit von uns entfernt bleibt. Im realistischen Leben sind die meisten Gefahren jedoch unberechenbar, selbst in der sichersten Stadt gibt es keine 100%-ige Sicherheit. Aus diesem Grund müssen wir immer besonders aufmerksam sein, um unsere Sicherheit zu verbessern; Vorsicht ist immer besser als Nachsicht. Viele Frauen, die immer bis spät arbeiten, tragen manchmal Pfefferspray, Elektroschocker oder sogar Schusswaffen etc. bei sich. Um diese Dinge tragen oder besitzen zu dürfen, muss man in vielen Ländern eine spezielle Lizenz beantragen. Auch wenn wir eine Waffe bei uns tragen, können wir ohne die nötige psychologische Sicherheit durch Panik die Waffe in einer gefährlichen Situation nicht wirksam oder richtig benutzen. Im Gegenteil können wir sogar uns selbst oder andere unschuldige Menschen aus Versehen verletzen. Außerdem schafft es keiner von uns, diese gefährlichen Waffen 24 Stunden am Tag, zu jeder Zeit, bei der Arbeit, in der Schule, auf Reisen oder bei Outdoor-Sportarten, überall hin mitzunehmen. In den meisten Fällen haben wir, wenn unser Leben von Verbrechern bedroht wird, keine Waffe dabei um uns zu schützen, oder können aus Panik die Waffe nicht rechtzeitig rausholen und benutzen.



In diesem Kapitel wird gezeigt, welche Teile unseres Körpers und welche Gegenstände aus unserer Umgebung wir als Verteidigungswaffe benutzen können, wenn wir mit einem starken und gefährlichen Kriminellen konfrontiert werden.



NACHTS AUF DEM NACHHAUSE WEG TRIFFT SIE EINEN MANN, DER SIE AUSRAUBEN WILL.

GIB MIR ALLE DEINE WERTGEGENSTÄNDE UND MACH WAS ICH DIR SAGEN!

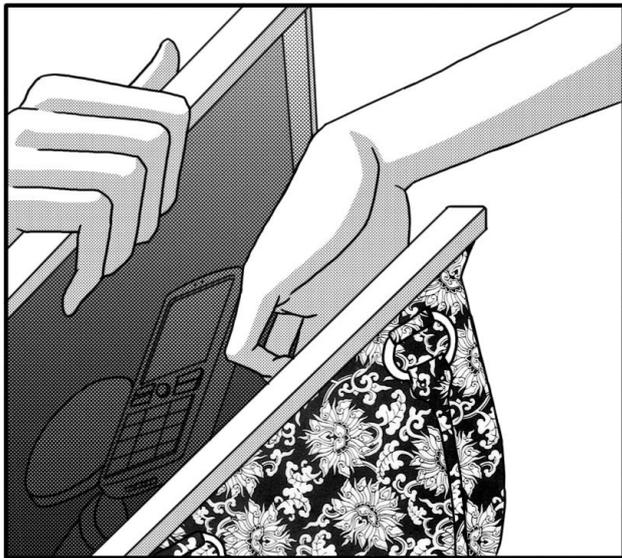


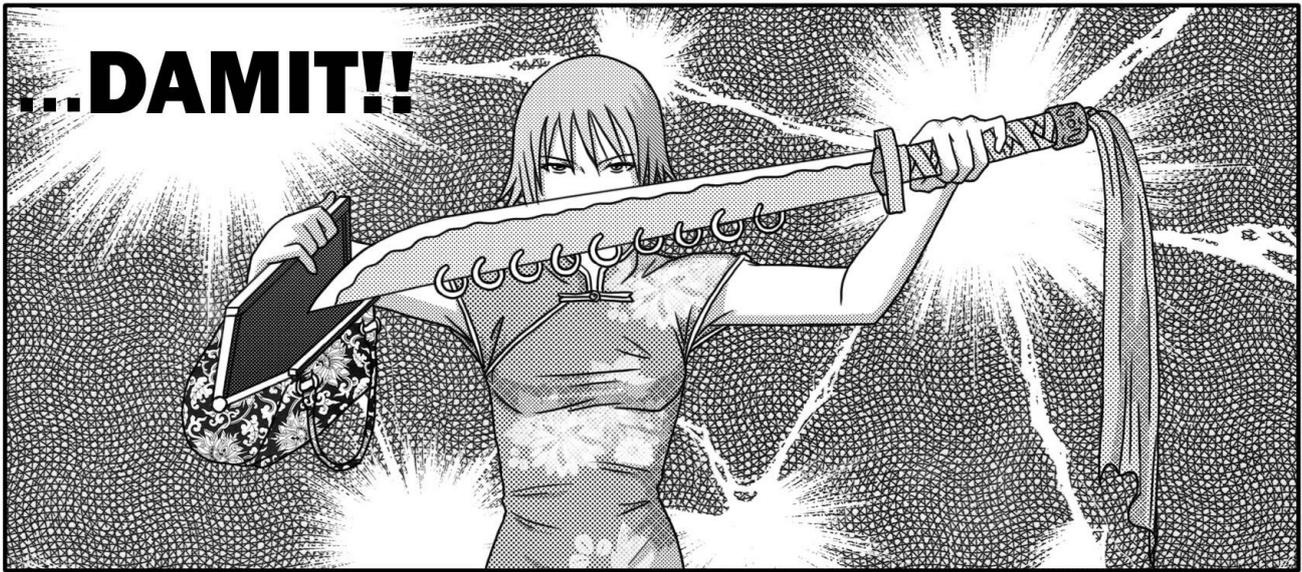
O...O..KO..



WIE WÄRE ES...

WIE WÄRE ES...

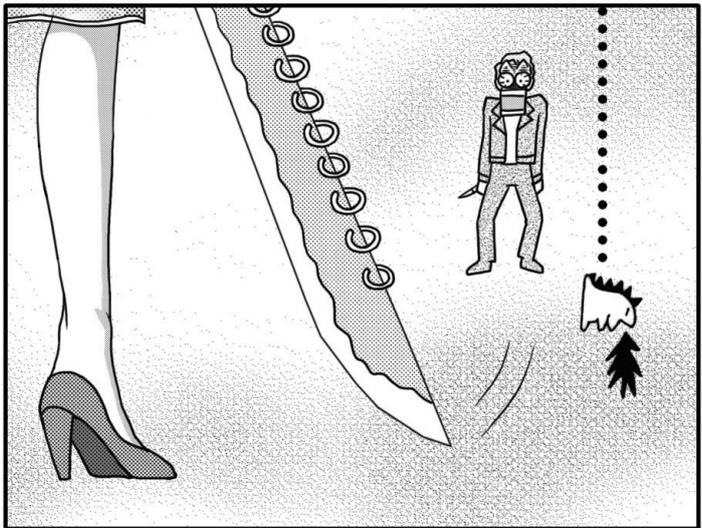




... DAMIT!!

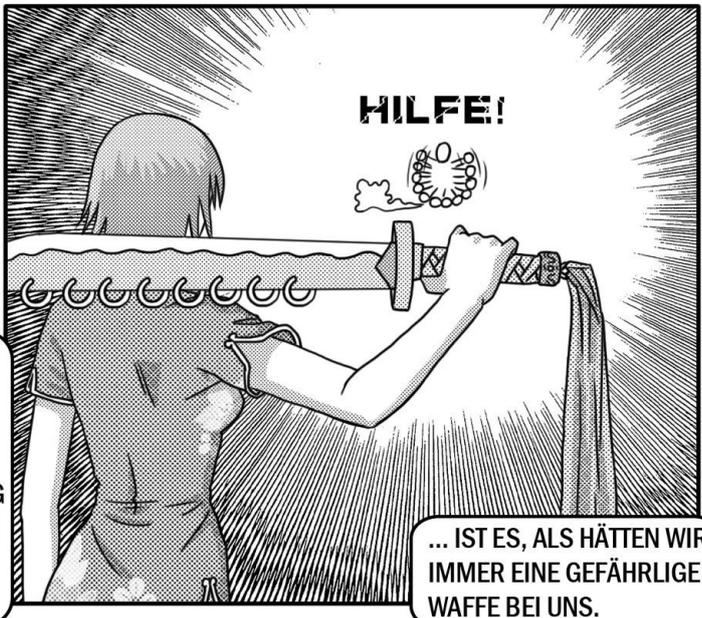


KOMM, HOL ES DIR!



SOLL DAS EIN WITZ SEIN!?

WENN WIR WISSEN, WIE WIR UNSEREN KÖRPER UND DIE DINGE IN UNSERER UMGEBUNG RICHTIG BENUTZEN, UM UNS DAMIT SELBST ZU BESCHÜTZEN...



HILFE!

... IST ES, ALS HÄTTEN WIR IMMER EINE GEFÄHRLICHE WAFFE BEI UNS.



Diese Körperteile können als Waffe verwendet werden

Als nächstes wird in der Reihenfolge von oben nach unten gezeigt, welche Teile unseres Körpers wir als Verteidigungswaffe benutzen können.

Stirn

Die Stirn befindet sich über den Augen auf der Vorderseite des menschlichen Schädels. Ihr Knochen ist relativ dick und hart. Wenn wir von einem Verbrecher von vorne festgehalten werden, können wir mit unserer Stirn gegen seine Augenhöhle oder Nase stoßen. Durch die starken Schmerzen wird unser Gegner die Kontrolle über uns verlieren, so dass wir von ihm loskommen können.

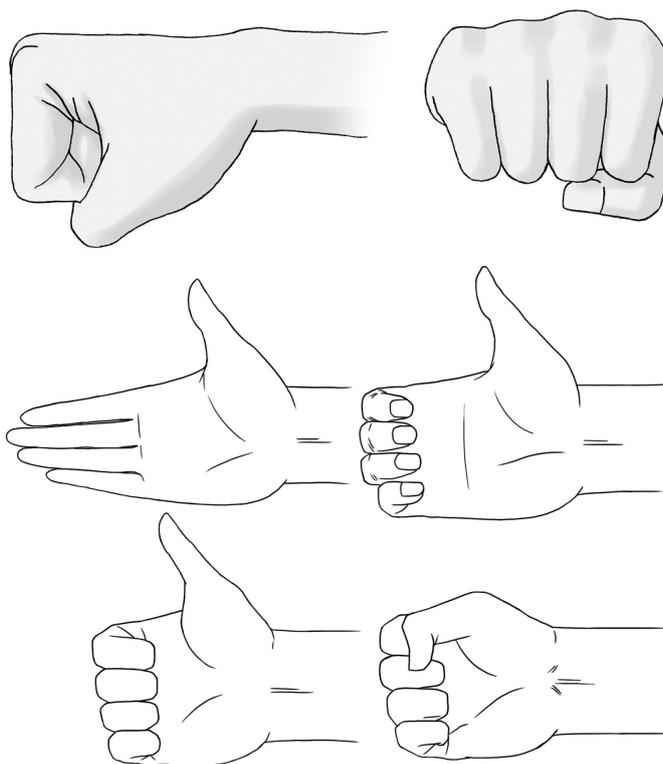


Stirnseite der Faust

Handtechniken werden bei den verschiedenen Kampftechniken häufig verwendet und die Stirnseite der Faust wird dabei am meisten benutzt. Zu allererst schauen wir uns die richtige Methode eine Faust zu machen an:

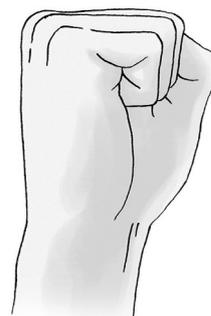
Ziehe alle Finger ganz natürlich gerade, greife erst die vier übrigen Finger außer dem Daumen fest zusammen, dann beuge den Daumen und drücke ihn fest auf Mittel- und Zeigefinger.

Achten Sie darauf, dass der Faustrücken beim Boxen mit der Oberfläche des Unterarms in einem 180° Winkel bleibt, um so zu vermeiden, das Handgelenk beim Angriff zu prellen. Die richtigen Schlagpunkte sind die zwei Gelenke an Mittel- und Zeigefinger. Frauen, die lange Fingernägel haben, können ein Taschentuch oder etwas anderes weiches als Ersatz in der Hand festhalten, das als Puffer die Handfläche schützt.



Faustboden

Mit der gleichen Methode, die wir eben gezeigt haben, um die Faust zu ballen, benutzen wir den Unterboden unserer Faust, um unseren Gegner anzugreifen. Wir können uns unsere Faust dabei als einen Hammer vorstellen. Der Faustboden kann gegen viele Angriffspunkte verwendet werden, zum Beispiel gegen die Nase, den Unterkiefer etc.. Die Angriffswirkung ist dabei sehr effizient.





Diese Körperteile können als Waffe verwendet werden

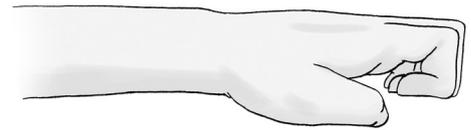
Mittelfingerknöchelfaust

Die Methode, um eine richtige Fausthaltung der Mittelfingerknöchelfaust zu machen, ist ziemlich ähnlich wie bei der normalen Faust. Der einzige Unterschied ist, dass bei der Mittelfingerknöchelfaust der Mittelfinger nur halb gebogen und höher als die anderen Finger gehalten wird. Das zweite Gelenk des Mittelfingers wird als Schlagpunkt verwendet. Mit der Mittelfingerknöchelfaust auf die weichen und schwachen Stellen unseres Gegners, zum Beispiel auf die Kehle, auf den Schwertfortsatz oder auf die falsche- und freie Rippe etc., zu schlagen, erzeugt eine deutlich bessere Angriffswirkung als mit der normalen Faust.



Flache Faust

Die Methode, um eine flache Faust zu machen, kann als eine „unfertige“ Variante einer normalen Faust angesehen werden. Mit ihrer besonderen Haltung hat die flache Faust einen großen Vorteil gegenüber der „normalen“ Faust, da ihre Angriffs-Reichweite ca. 5cm länger ist. Bei der flachen Faust werden die zweiten Fingerknochen von Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger zusammen als eine gemeinsame Schlagfläche benutzt. Die flache Faust ist sehr gut geeignet um weiche Körperstellen anzugreifen, zum Beispiel die Nase oder die Kehle etc..

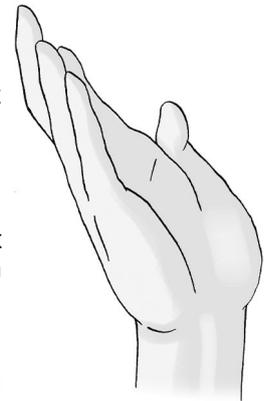


Außenhandkante

Die richtige Handhaltung um die Außenhandkante zu benutzen:

Ziehen Sie zuerst alle Finger ganz natürlich gerade und drücken Sie sie fest aneinander zusammen; beugen Sie nun den Daumen neben die Handfläche.

Beim Angriff können wir uns unsere Hand als ein Schwert oder eine Axt vorstellen. Man benutzt die Außenkante der Hand um damit auf das Gesicht, die Kehle oder die anderen weichen Schwachstellen des Gegners zu „hacken“. Die Außenhandkante ist eine Handhaltung der „Handflächentechniken“, die generell in vielen chinesischen Kampfkünsten, wie zum Beispiel Tai Chi oder Baguazhang etc., oft als Angriffswaffe verwendet werden. Auch viele chinesische Kampfkünstler sind der Meinung, dass die Angriffswirkung der Handfläche viel stärker als die der Faust ist. Es gibt sogar ein traditionelles Sprichwort das lautet: „10-mal boxen kann sich nicht mit 1-mal Handflächenschlag vergleichen“. Eine geballte Faust kann zu Muskelverspannungen führen, und so eine Beschränkung der Angriffsgeschwindigkeit und der Schlagkraft verursachen. Im Vergleich dazu ist die Haltung der Handfläche viel lockerer und schafft so auch eine stärkere Angriffswirkung. Außerdem kann ein Boxhieb auf die harten Körperstellen unseres Gegners ohne professionelles Training sogar dazu führen, dass wir unsere eigene Hand verletzen. Im Gegensatz dazu ist die Handflächenhaltung relativ weich, und wird so im Kampf nicht so leicht verletzt.



Handballen

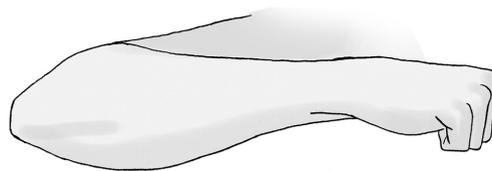
Die Handhaltung des Handballens ist ziemlich ähnlich wie bei der flachen Faust, lediglich mit dem Handballen und den Gelenken der Finger in Halbbeugung als Schlagfläche. Mit dem Handballen auf das Gesicht oder den Unterkiefer zu schlagen ist sehr wirksam.





Ellbogen

Der Ellbogen ist das härteste Gelenk des menschlichen Körpers. Mit ihm kann man die volle Kraft der Brust-, Schulter- und Armmuskeln entfalten. Vom mechanischen Standpunkt aus hat unser Ellbogen einen deutlich kürzeren Kraftarm als die Faust. Die Schlagkraft ist deshalb auf Grund der Hebelwirkung selbstverständlich viel kräftiger und die Angriffsgeschwindigkeit viel schneller. Wegen seiner kraftvollen und gefährlichen Angriffswirkung ist der Ellbogenschlag bei den meisten Kampfsportwettkämpfen der Welt verboten. Der Angriffswinkel des Ellbogenschlages ist sehr flexibel und der Angriffsbereich sehr breit. Für Schläge auf den kompletten Kopf, auf den Schwertfortsatz, auf die Rippen oder auch auf den Bauch ist der Ellbogen fast die beste Waffe und damit hervorragend für den Nahkampf geeignet. Wenn wir beispielsweise von einem Verbrecher festgehalten werden, können wir ihm durch den Ellbogenschlag einen schweren Schlag versetzen und uns so selbst befreien.



Knie

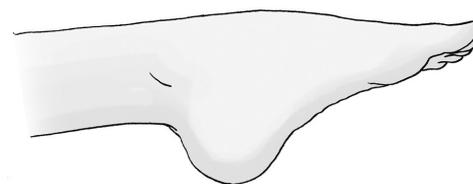
Das Kniegelenk ist das größte Gelenk des menschlichen Körpers. Wenn das Bein gebeugt wird, ist das Kniegelenk ziemlich hart, ein Knieschlag beim Nahkampf deshalb besonders wirksam. Der Angriffsbereich beim Knieschlag ist sehr breit, generell auf den Bauch, den Unterleib oder die Rippen, bis sogar auf den Kopf. Beim Nahkampf, bzw. wenn wir von einem Kriminellen festgehalten werden, kann der Knieschlag eine sehr gute Angriffsvariante sein, um uns damit selbst zu befreien und zu beschützen.



Spann

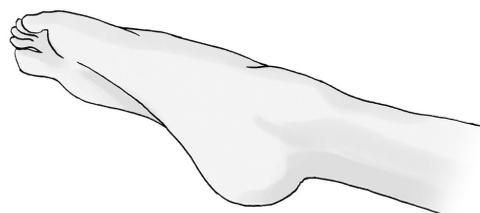
Wenn wir unseren Fuß und die Zehenspitzen nach unten strecken, bekommen wir einen relativ flachen Fußrücken. Diese Stelle wird Spann genannt. Der Spann wird in vielen Kampfkünsten, beispielsweise beim Halbkreistritt verwendet.

Der Halbkreistritt ist eine Tritttechnik, die den Spann als Haupt-Trefferfläche benutzt. Seine Schlagkraft ist dabei so stark wie die Spitze der Peitsche und sein Angriffsbereich ist ziemlich breit. Wir können mit ihm beispielsweise auf die Seite des Knies, den Oberschenkel, den Unterbauch oder den Unterleib treten. Durch professionelles Training kann man mit dem Halbkreistritt fast alle Körperstellen treffen.



Fußaußenkante

Die Fußaußenkante nannte man früher auch „Fußschwert“. Sie wird meist beim Seitwärtstritt als Trefferfläche verwendet. Diese Tritttechnik benutzt hauptsächlich die Schlagkraft unserer Beine und Taille/Hüfte, und hat eine sehr große Angriffswirkung. Ihre Angriffsziele sind normalerweise die Knie, das Schienbein und der Unterbauch. Durch spezielles Training schafft man es sogar in die Höhe des Kopfes des Gegners zu kicken.

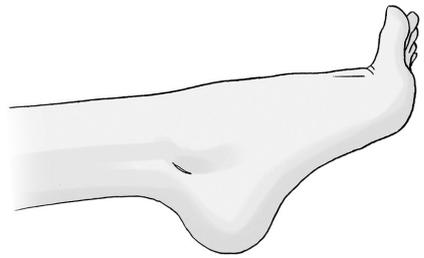




Diese Körperteile können als Waffe verwendet werden

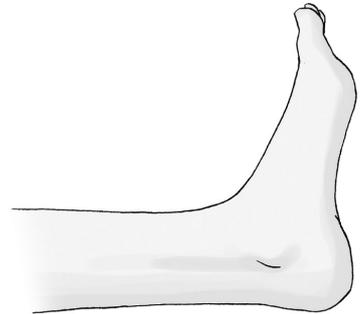
Fußballen

Ziehen Sie die Fußzehen nach oben und strecken Sie den Fußballen nach vorne aus, auf diese Art wird der Fußballen beim Vorwärtstritt als Trefferfläche verwendet. Der Vorwärtstritt hat eine relativ große Angriffsreichweite und eine sehr starke Angriffskraft. Ihre Angriffsziele sind die Knie, der Bauch oder auch die Leiste etc.. Wenn man von einem Verbrecher gewaltsam festgehalten wird, kann man sich mit dieser Tritttechnik befreien.



Ferse

Die Ferse ist die härteste Stelle des Fußes und wird oft beim Seitwärtstritt als Trefferpunkt verwendet. Ihre Schlagkraft sollte nicht unterschätzt werden, man kann mit ihr einen Gegner schwer verletzen. Die Angriffsziele dieser Tritttechnik sind das Schienbein, die Knie, der Bauch oder auch die Leiste etc.. Durch professionelles Training kann man beim Axtritt mit der Ferse sogar nach unten auf den Kopf oder das Schlüsselbein des Gegners „hacken“.



Zähne und Fingernägel

In der freien Natur haben Raubtiere von allen Tieren die schärfste und gefährlichste Waffe: ihre Zähne und Krallen. Wir Menschen haben im Laufe unserer Entwicklung diese beiden Waffen, die die Natur uns von Anfang an mitgegeben hat, fast vergessen.

Die Kaukraft eines Erwachsenen liegt bei ungefähr 80kg; selbst die Kaukraft eines kleinen Mädchens, das nicht so viel Kraft besitzt, sollte nicht unterschätzt werden. Viele Frauen, die auf ihre eigene Schönheit achten, behalten gerne lange Fingernägel. Damit gekratzt zu werden kann zu schweren Schmerzen führen und bei Lebensgefahr können Zähne und Fingernägel die besten Verteidigungswaffen sein, um uns damit selbst zu beschützen. Außerdem können wir mit unseren Zahnabdrücken und Kratzspuren den Verbrecher markieren, es sind starke Beweise, um ihn zu verurteilen.





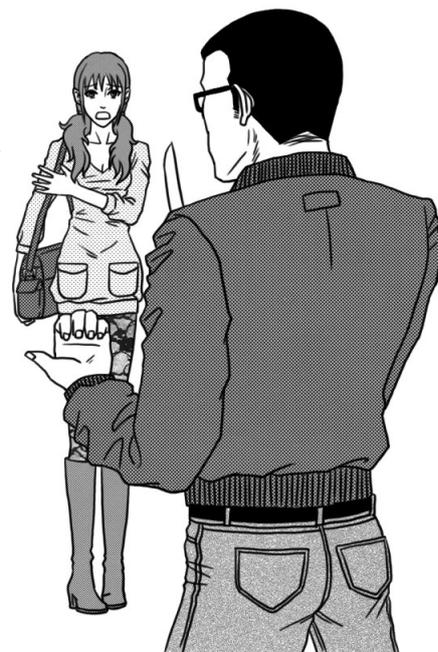
Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

Außer den zahlreichen Körperteilen, die als Selbstverteidigungswaffe benutzt werden können, gibt es auch viele Gegenstände, die wir immer bei uns haben, die von uns zur Selbstverteidigung verwendet werden können. Es kann sich dabei um ganz einfache, unauffällige kleine Sachen handeln, irgendwelche Gegenstände aus unserer Umgebung, mit denen wir uns in einer plötzlichen und unerwarteten gefährlichen Situation selbst beschützen können.



Handtasche

Normalerweise brauchen wir immer eine Tasche, um unsere Sachen einzupacken, wenn wir rausgehen. Vor allem Frauen, die der Versuchung der verschiedenartigen Taschen teilweise nur schwer widerstehen können, haben fast immer eine in der Hand, wenn sie das Haus verlassen. Genau diese Tasche, die wir immer dabei haben, kann eine sehr wirksame Selbstverteidigungswaffe sein. Bei der Konfrontation mit einem Verbrecher, können wir eine Gelegenheit wahrnehmen, während unser Gegner unaufmerksam ist und ihn damit auf den Kopf schlagen. Danach folgt direkt der nächste Angriff, zum Beispiel ein fester Tritt gegen das Knie oder in den Unterleib, um ihm keine Zeit zum reagieren zu lassen. Durch den Schmerz und die etwaige Verletzung verliert der Verbrecher seine Handlungsfähigkeit, so dass wir fliehen können.





Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



1



2



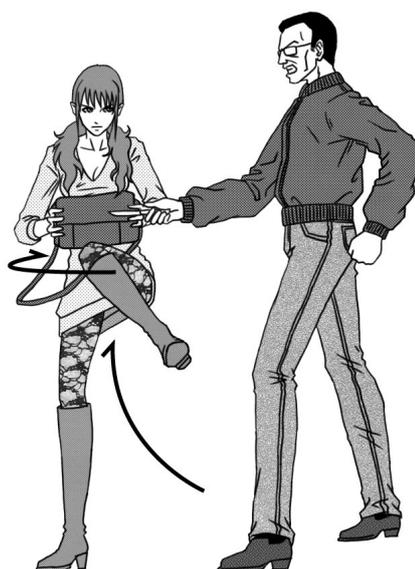
3



4



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



Die Tasche selbst hat mit ihrem ganzen Inhalt bereits einiges an Gewicht. Wenn die Tasche dann noch aus hartem Material, zum Beispiel Leder, besteht, erhält sie dadurch eine noch bessere Selbstverteidigungswirkung. Wenn der Verbrecher uns mit dem Messer angreift, können wir unsere Tasche mit beiden Händen vor unseren Körper halten, so dass sie eine weitere wichtige Rolle beim Selbstschutz erhält.





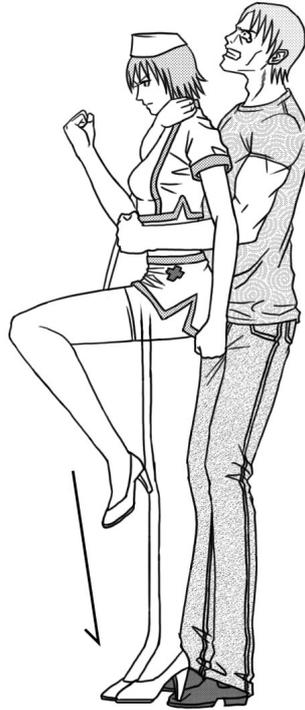
Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

Stöckelschuhe

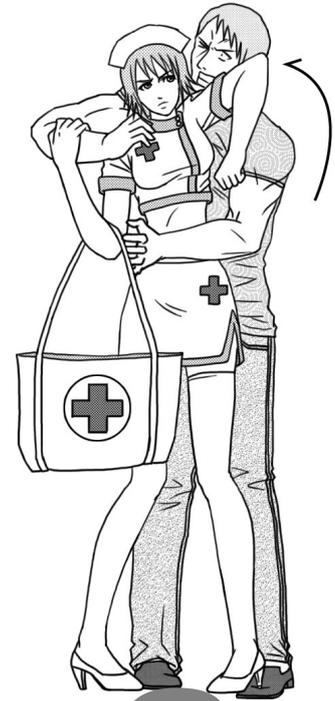
Viele Menschen haben bereits die schlechte Erfahrung machen müssen, im Zug oder Bus von dem dünnen Absatz eines Stöckelschuhs auf den Fuß getreten zu werden. Stöckelschuhe sind mit ihren spitzen Schuhspitzen und dünnen Absätzen eine sehr gefährliche Waffe für Angriff und Verteidigung zugleich. Wenn eine Frau in Stöckelschuhen von hinten von einem Verbrecher festgehalten wird, kann sie plötzlich mit ihrem Absatz auf seinen Fuß treten. Während der Gegner den starken Schmerz des Trites ertragen muss, schlagen wir mit unserem Hinterkopf auf seine Nase. Falls notwendig können wir noch zusätzlich den Ellbogenschlag benutzen.



1



2



3

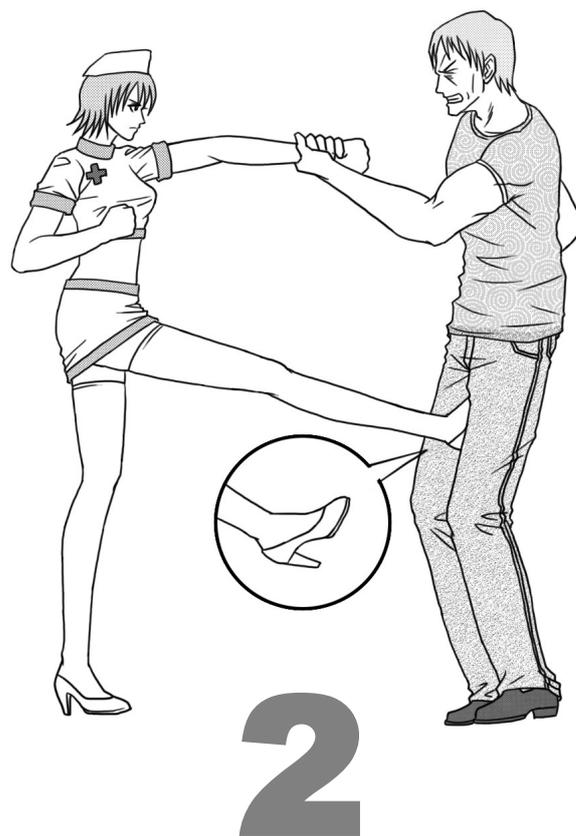


4



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

Werden wir von vorne mit einem Verbrecher konfrontieren, können wir mit der Schuhspitze einen festen Überraschungstritt gegen die Knie oder den Unterleib unseres Gegners führen. Er wird dadurch seine Handlungsfähigkeit verlieren und wir nutzen die Gelegenheit, um schnell zu fliehen.



Achtung! Wenn wir nicht auf einem Weg mit vielen spitzen Steinchen oder Glassplittern laufen, ziehen wir unsere Stöckelschuhe bei der Flucht am besten aus, da sie nicht zum rennen geeignet sind und wir uns dabei leicht den Fuß verstauchen könnten, was uns in eine noch gefährlichere Situation bringen würde. Die ausgezogenen Schuhe können wir andersherum in der Hand halten, um den hohen Absatz als Verteidigungswaffe zu benutzen.



Jacke/Mantel

Viele Menschen können sich nicht vorstellen, wie man eine Jacke als Verteidigungswaffe benutzen kann. Wenn man von einem Verbrecher mit einem Messer bedroht wird, kann sie jedoch tatsächlich eine sehr große Rolle bei der Selbstverteidigung spielen. In diesem Fall kann man die Jacke/den Mantel schnell ausziehen und mit beiden Händen vor den Körper halten. Auf diese Weise wird der Blick des Verbrechers blockiert, so dass er den Abstand nicht genau schätzen kann, wenn er mit dem Messer zuzustechen versucht. Außerdem können wir die Deckung unserer Jacke ausnutzen, um plötzlich einen schnellen Tritt gegen den Unterleib des Verbrechers zu führen. Hierdurch verliert er seine Handlungs-fähigkeit und wir können die Gelegenheit nutzen, um an einen sicheren Ort zu fliehen.



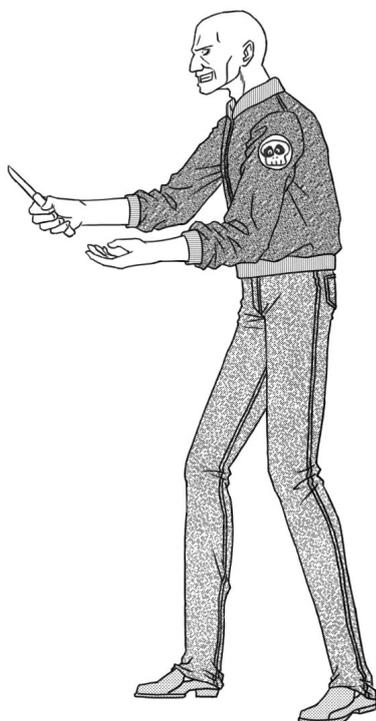
1

2

Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



3

4



5



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

Eine weitere Möglichkeit der Selbstverteidigung bei einem Messerangriff ist, die Offensive des Gegners mit unserem dicken Mantel zu blockieren. Gleichzeitig machen wir mit dem rechten Bein einen Schritt nach hinten und drehen unseren Körper nach rechts, um auszuweichen. Dabei umwickeln wir die Waffe mit unserem Mantel und treten schnell auf den Unterleib oder die Knie des Verbrechers.

1



2

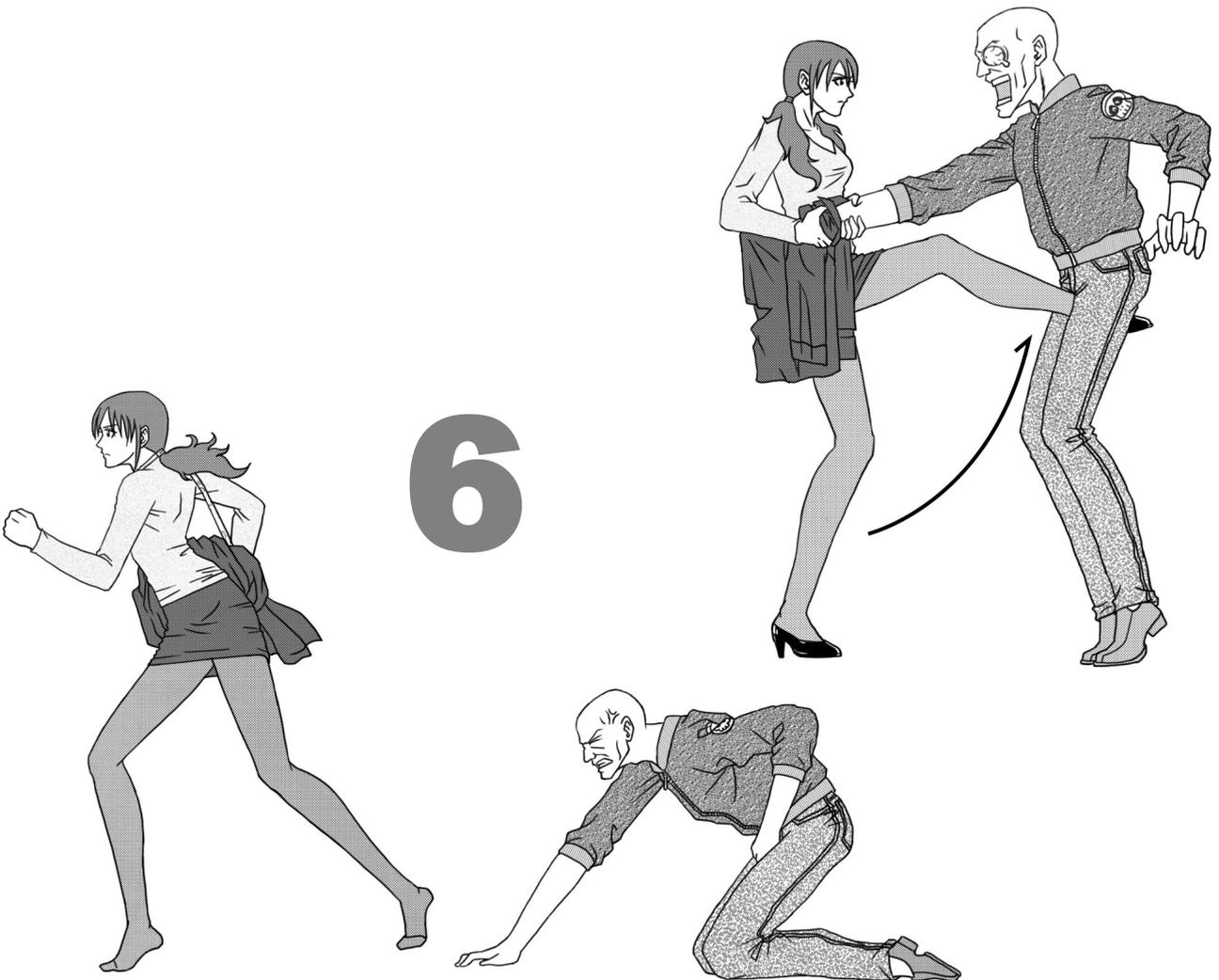


3





Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind





Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



1



Während eines unaufmerksamen Moments können wir die Jacke auch plötzlich auf das Gesicht des Verbrechers werfen. Während er durch unsere Jacke bedeckt wird, treten wir so schnell wie möglich gegen seine Knie, den Unterleib oder den Unterbauch und fliehen dann an einen sicheren Ort.



2

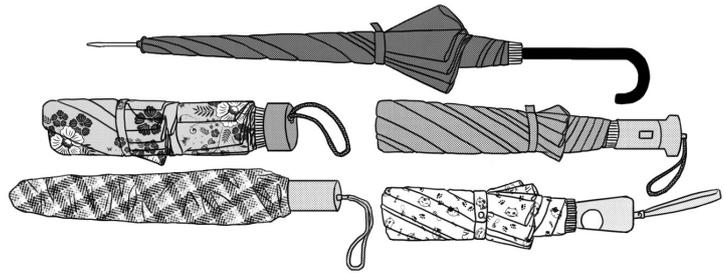


3



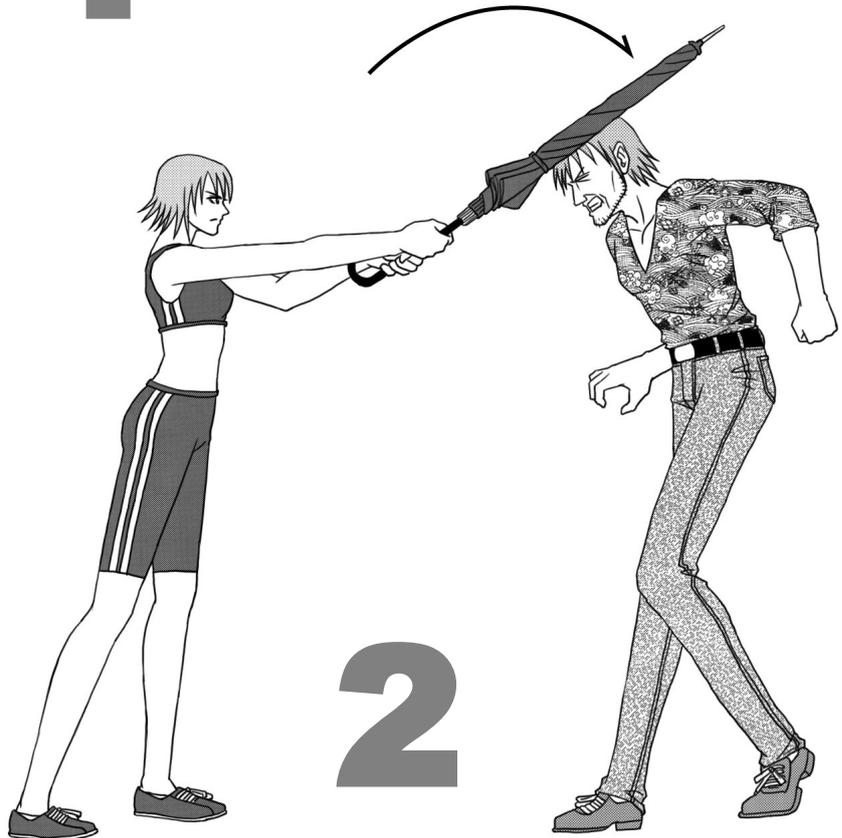
Regenschirm

Der Regenschirm ist ein sehr wichtiger täglicher Gebrauchsgegenstand. Wenn wir bei schlechtem Wetter rausgehen, haben wir in der Regel immer einen Regenschirm bei uns, und auch bei schönem Wetter benutzen manche Leute einen Sonnenschirm gegen den starken Sonnenschein. Der Regenschirm/Sonnenschirm schützt uns aber nicht nur vor dem Wetter, sondern kann auch eine sehr wirksame Selbstverteidigungswaffe sein. Art, Länge und Material von Schirmen sind sehr unterschiedlich. Ein Regenschirm mit langem Griff und Metallspitze hat dabei die beste Verteidigungswirkung, da man den Griff des Schirms mit beiden Händen festhalten und den Gegner damit schlagen oder stechen kann. Kürzere Schirme können wir mit einer Hand festhalten und den Gegner damit schlagen.



1

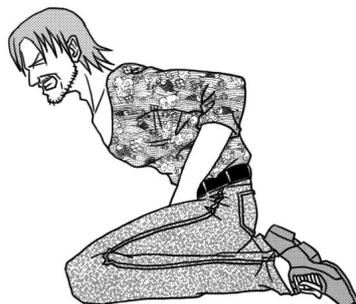
Langer Regenschirm
Selbstverteidigungsvariante 1



2

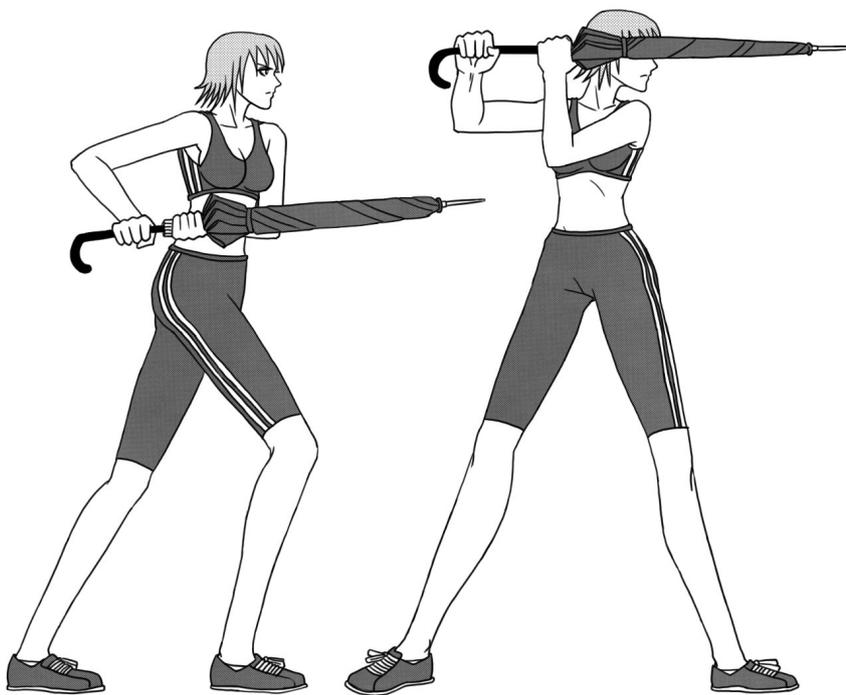


3





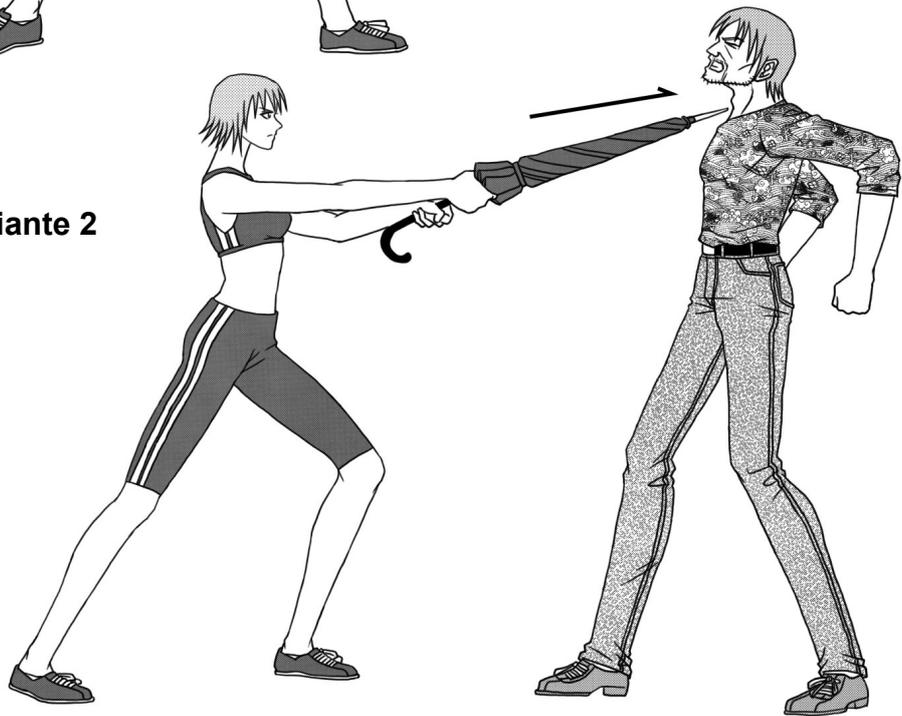
Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



1

**Langer Regenschirm
Selbstverteidigungsvariante 2**

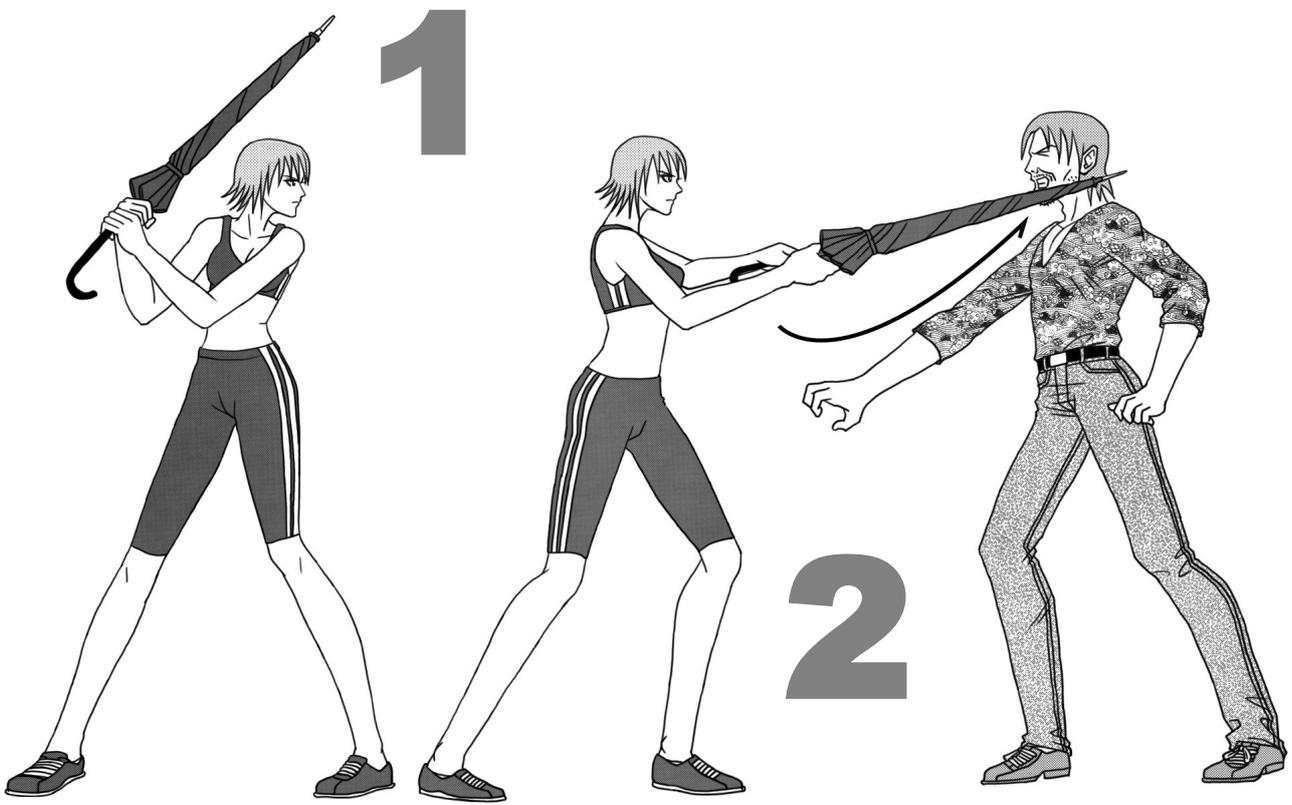
2



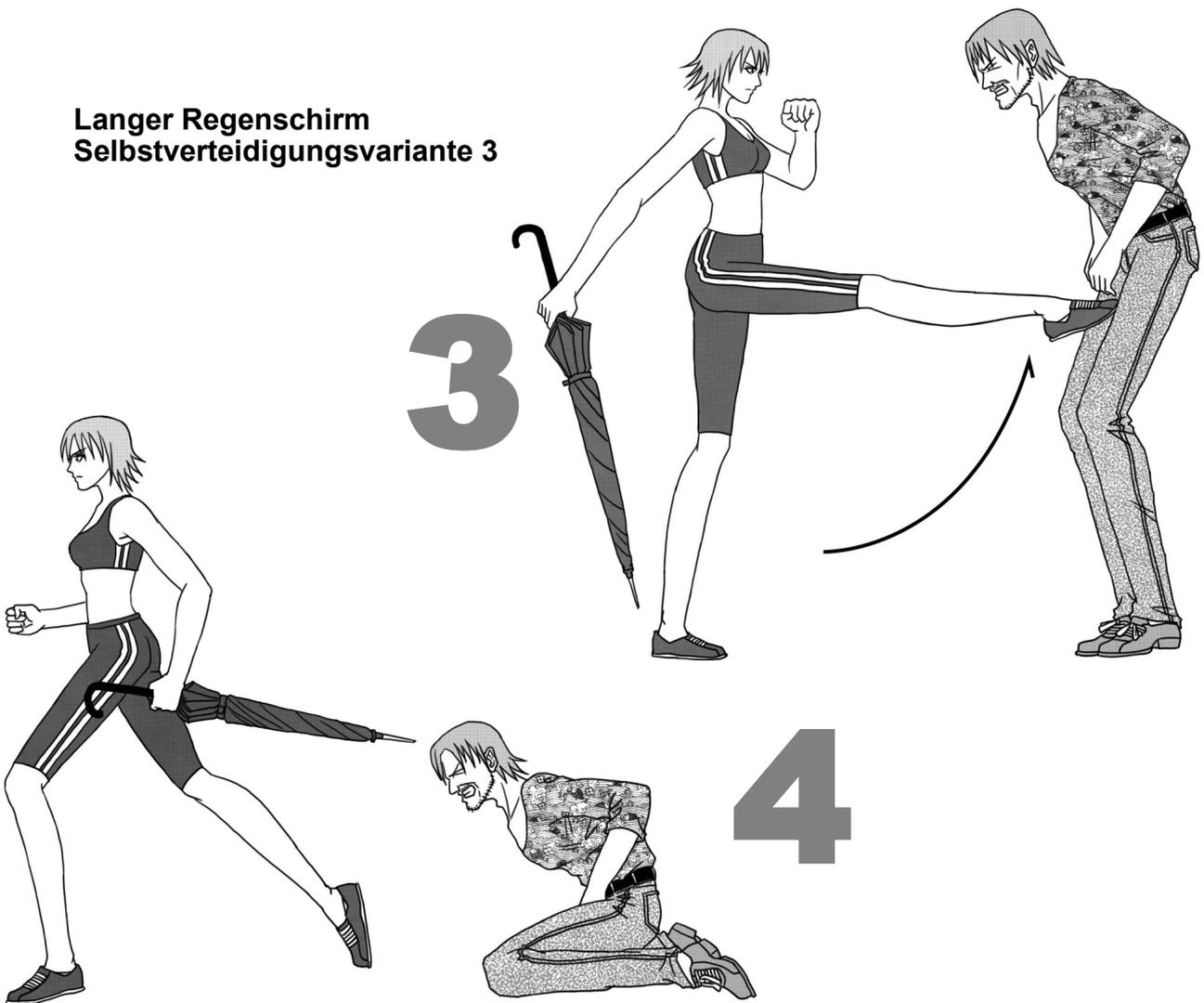
3



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



**Langer Regenschirm
Selbstverteidigungsvariante 3**

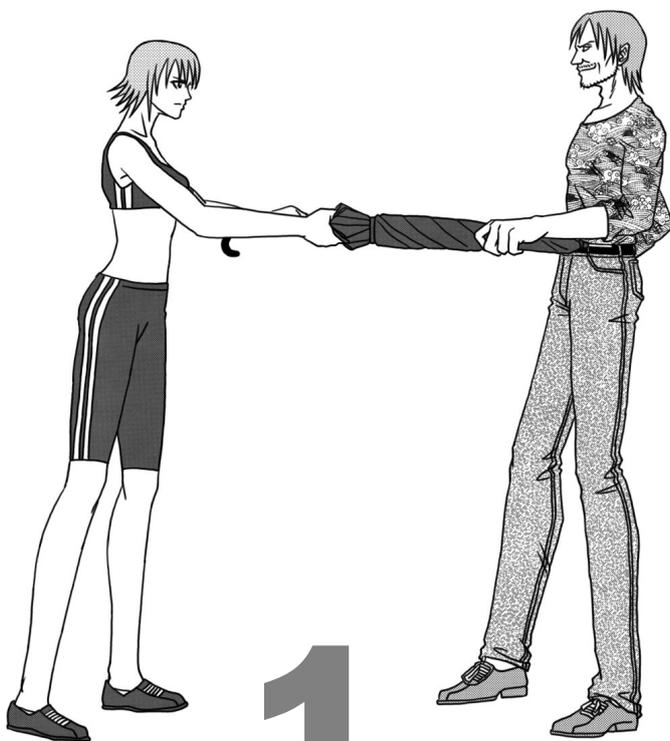


Die Grunderkenntnis der Selbstverteidigungstechnik



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

Man sollte nicht erwarten, mit einem Schirm den Verbrecher einfach besiegen zu können. Aber durch die Länge des Schirms können wir ihn auf Distanz halten, während wir gleichzeitig versuchen, uns in Sicherheit zu bewegen, zu fliehen oder Hilfe zu rufen. Es kann in einer solchen Situation passieren, dass der Verbrecher versucht den Schirm aus unseren Händen zu reißen. Wenn er unseren Schirm schon fest im Griff hat, versuchen wir nicht fest zurückzuziehen, weil seine Kraft wahrscheinlich größer ist als unsere. Außerdem besteht das Risiko, den Schirm zu beschädigen und hinzufallen und sich zu verletzen, wenn man mit Gewalt gegenzieht. Besser ist es, den Schirm zum Schein zurückzuziehen, so dass die volle Aufmerksamkeit unseres Gegners auf ihn konzentriert ist und dann gleichzeitig blitzschnell auf seine Knie oder den Unterleib zu treten. So verliert er seine Handlungsfähigkeit und wir können die Gelegenheit ausnutzen, um zu fliehen.



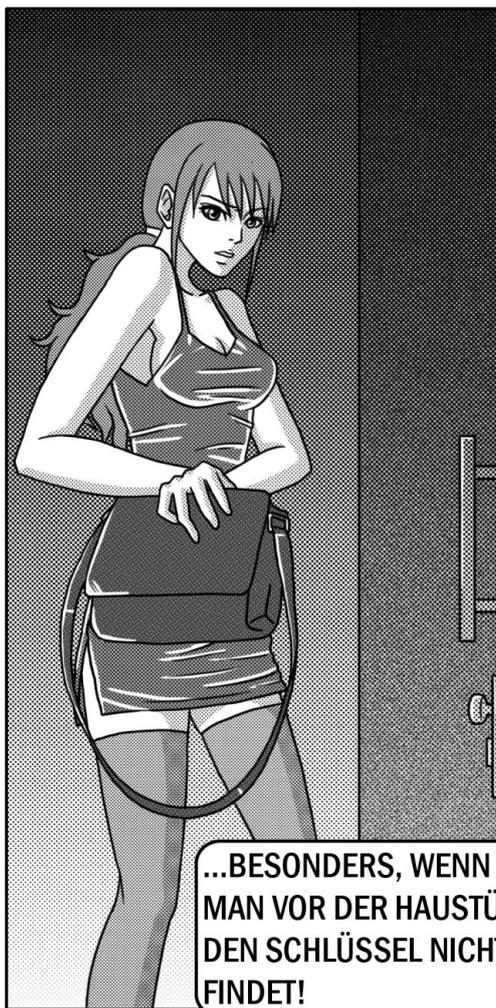
Wenn der Verbrecher unseren Schirm schon fest im Griff hat, versuchen wir nicht fest zurückzuziehen.



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



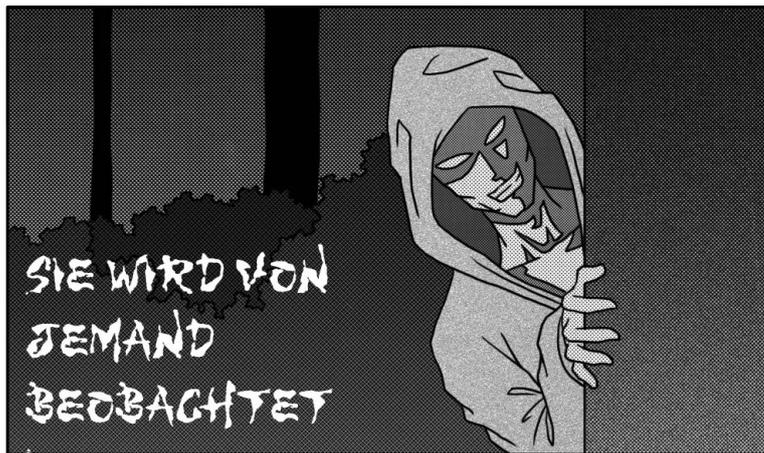
NACHTS AUF DEM NACHHAUSE WEG ALLEIN DURCH DUNKLE STRAßEN ZU LAUFEN, MACHT IMMER EIN UNANGENEHMES GEFÜHL...



...BESONDERS, WENN MAN VOR DER HAUSTÜR DEN SCHLÜSSEL NICHT FINDET!



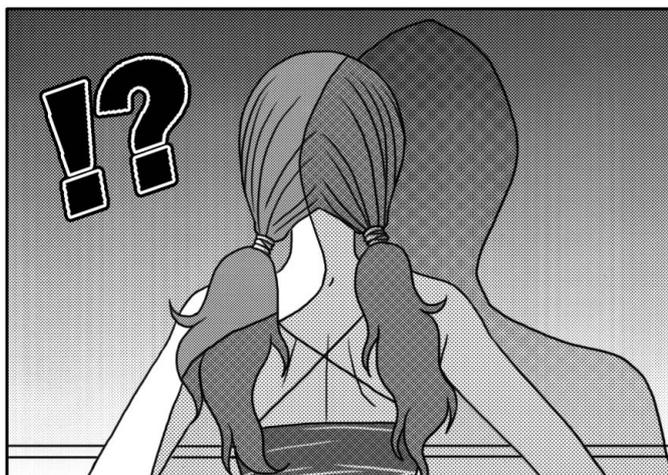
WO HABE ICH IHN NUR HINGETAN?



SIE WIRD VON JEMAND BEOBACHTET



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind





Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind





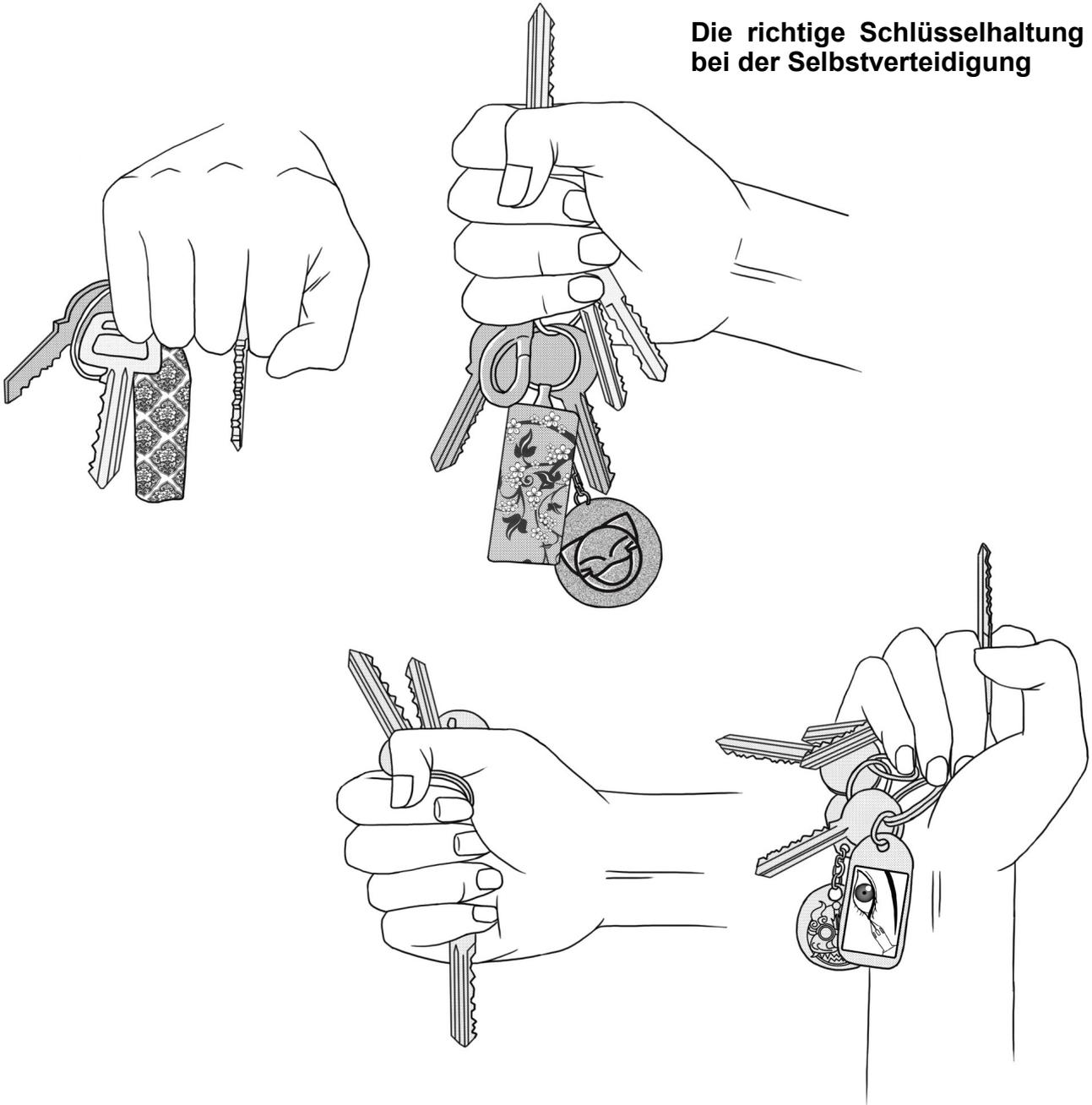
Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

Schlüssel

Wir haben fast immer Schlüssel bei uns, wenn wir rausgehen, zum Beispiel den Schlüssel für zu Hause, für die Arbeitsstelle, den Autoschlüssel etc.. Diese unauffälligen Schlüssel, die wir jeden Tag bei uns haben, können wir auch als Verteidigungswaffen benutzen. Wenn wir von einem Verbrechen festgehalten werden, können wir unseren Schlüssel fest in die Hand nehmen und seine Spitze zwischen den Fingern herausstehen lassen (aus der Faust oder zwischen Ring- und Mittelfinger) wie einen Dolch. Mit der Spitze des Schlüssels auf die weichen Körperstellen, zum Beispiel auf den Bauch, den Hals oder das Gesicht zu schlagen, hat eine sehr große Angriffswirkung.

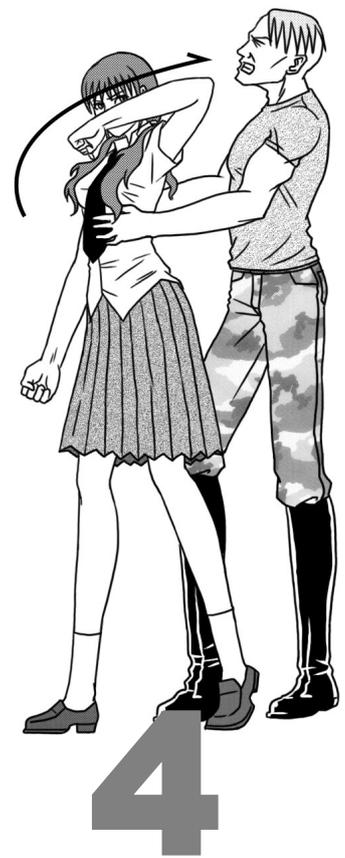
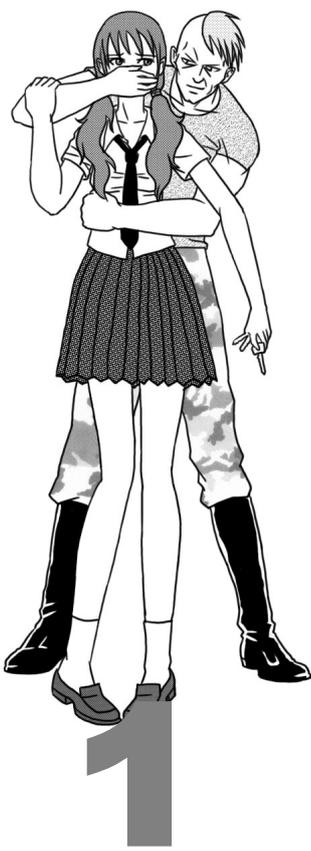


Die richtige Schlüsselhaltung bei der Selbstverteidigung

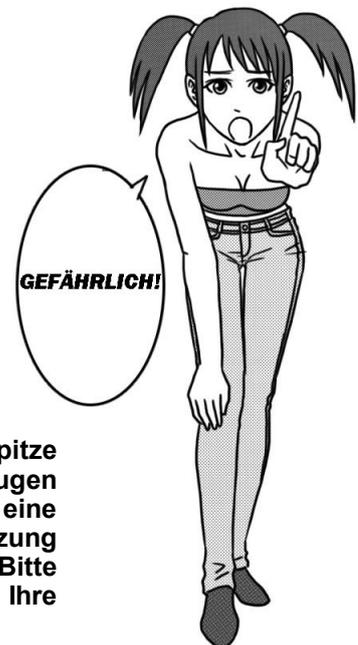




Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



**Schlüssel
Selbstverteidigungsvariante 1**



Achtung! Mit der Spitze des Schlüssels die Augen anzugreifen kann eine schwere Körperverletzung verursachen. Bitte beurteilen Sie Ihre Selbstverteidigung kritisch.



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



1



2

**Schlüssel
Selbstverteidigungsvariante 2**

3



4



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



1



2

**Schlüssel
Selbstverteidigungsvariante 3**

3



4



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

Getränke

Im heißen Sommer, wie auch im kalten Winter, nehmen wir oft Getränke in die Hand, wenn wir draußen sind. Dabei können fast alle Getränke bei der Selbstverteidigung eine sehr große Rolle spielen. Wenn wir einem Kriminellen begegnen, der uns angreifen will, und wir zufällig eine Getränkeflasche bei uns haben, können wir eine Gelegenheit nutzen, während er unaufmerksam ist, und ihm den kompletten Inhalt plötzlich ins Gesicht spritzen. Augen zu, Mund auf und Beine breit sind die ersten Reaktionen von vielen Menschen, wenn das Gesicht nass gespritzt wird. Wir können diese Gelegenheit ausnutzen, um schnell auf den Unterleib des Verbrechers zu treten. Hierdurch verliert er seine Handlungsfähigkeit, so dass er uns



Augen zu, Mund auf und Beine breit sind die ersten Reaktionen von vielen Menschen, wenn das Gesicht nass gespritzt wird.



1

2

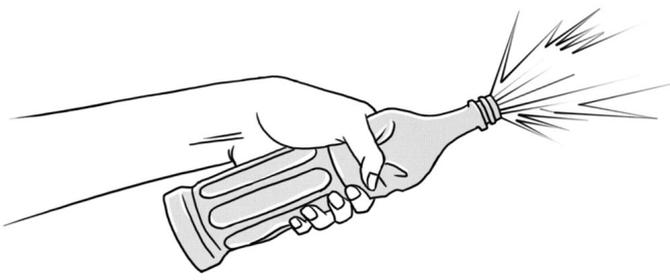


Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

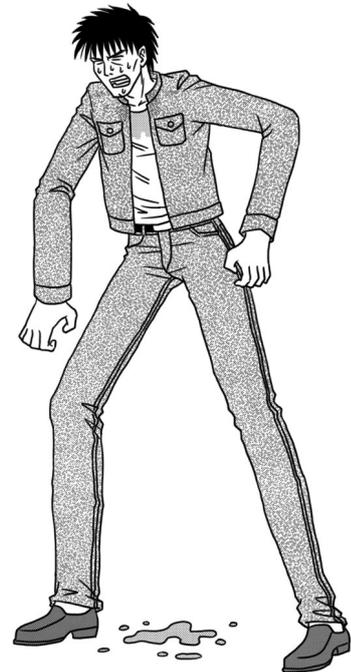




Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



Wenn die Flasche unseres Getränks aus Plastik ist, können wir beim spritzen fest darauf drücken, so dass die Spritzkraft noch stärker ist. Noch wirksamer wäre es, wenn unser Getränk noch heiß wäre. Falls unsere Getränkeflasche aus Glas oder einem anderen harten Material besteht, können wir damit noch zusätzlich auf den Kopf des Verbrechers schlagen, um uns selbst zu befreien.



1

2



3

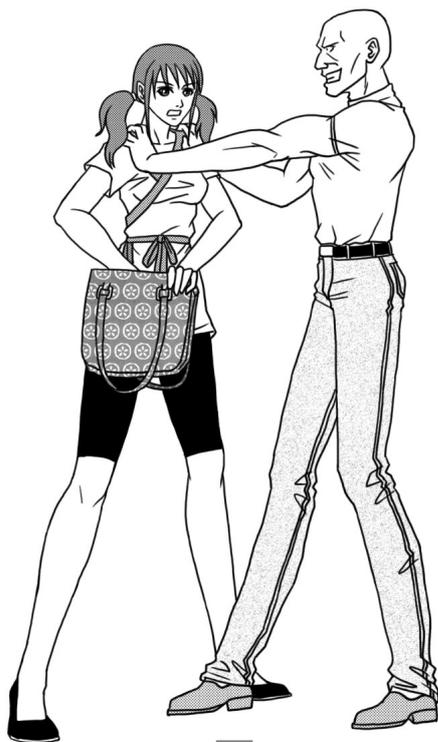
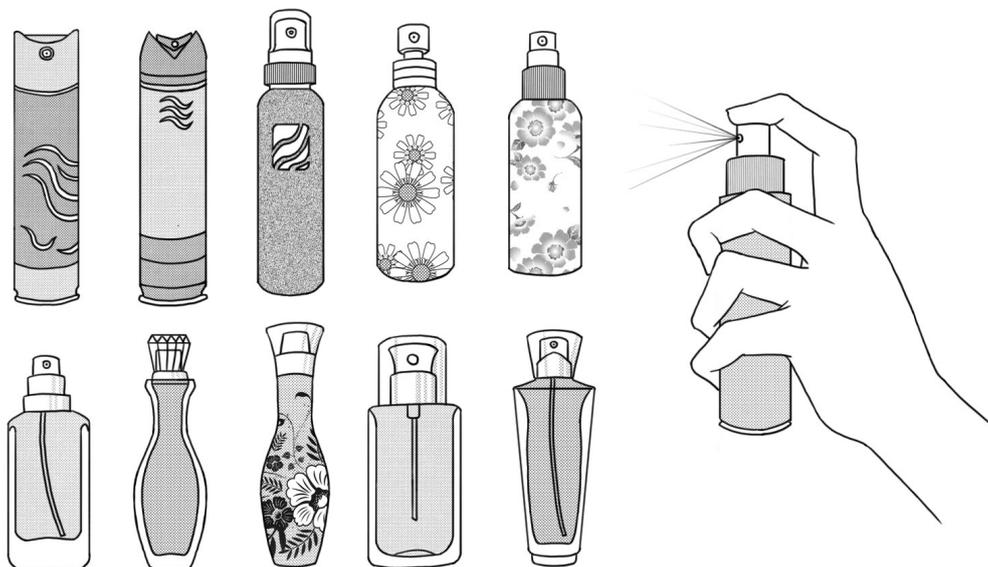


Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

Haarspray und Parfüm

Viele Frauen haben gerne eine kleine Flasche Haarspray oder Parfüm in ihrer Handtasche bei sich. Wenn wir einem Verbrecher begegnen, können wir ihm zunächst vortäuschen, dass wir in Panik geraten und unsere Handtasche öffnen, um unseren Geldbeutel für ihn herauszuholen. Seine Wachsamkeit wird dabei nachlassen und wir können mit dem Haarspray, Parfüm oder anderen Sprays in seine Augen sprühen.

Generell brennen Sprays, wie Haarspray oder Parfüm etc., in unseren Augen und können dazu führen, dass man die Sehkraft kurz verliert. Wir können diese Gelegenheit nutzen, um schnell auf den Unterleib oder den Unterbauch des Verbrechers zu treten. Hierdurch verliert er seine Handlungsfähigkeit und wir können fliehen.



1



2

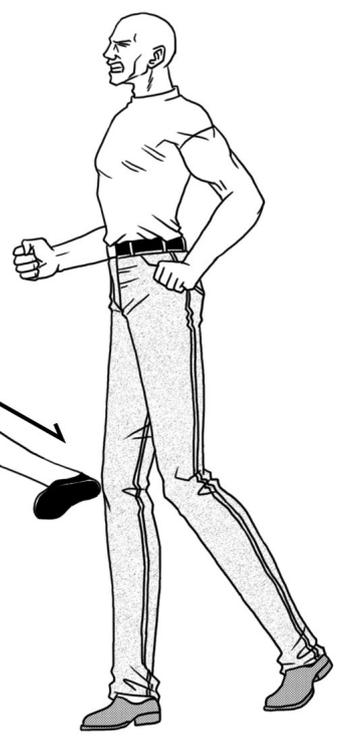
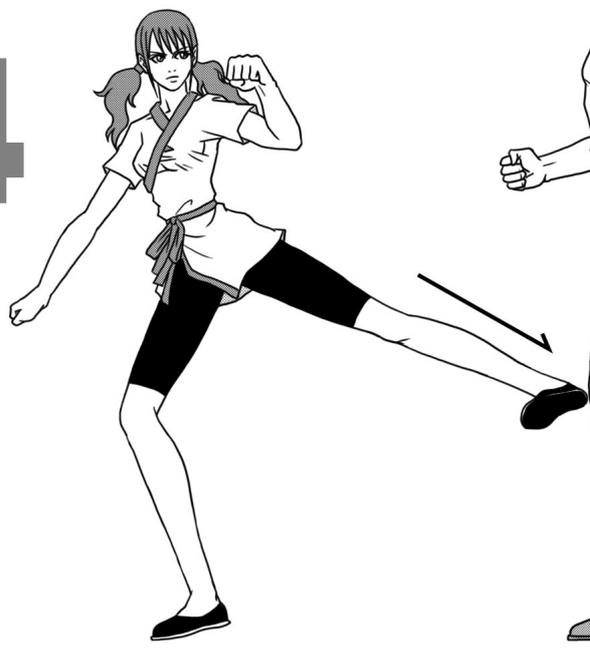


Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



3

4



5



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

Sand

Wenn wir draußen zufällig einem Verbrecher begegnen, ist es das Wichtigste, mit einem kühlen Kopf die Umgebung zu beobachten und schnell eine richtige Entscheidung zu treffen. Falls wir auf sandigem Boden stehen, können wir uns schnell hin-hocken, den Sand vom Boden aufheben und in die Augen des Gegners werfen. Während er seine Sehkraft kurzzeitig verliert, nutzen wir die Gelegenheit schnell auf seine Knie, seinen Unterleib oder Unterbauch zu treten. Hierdurch verliert er seine Handlungsfähigkeit und wir können an einen sicheren Ort fliehen.



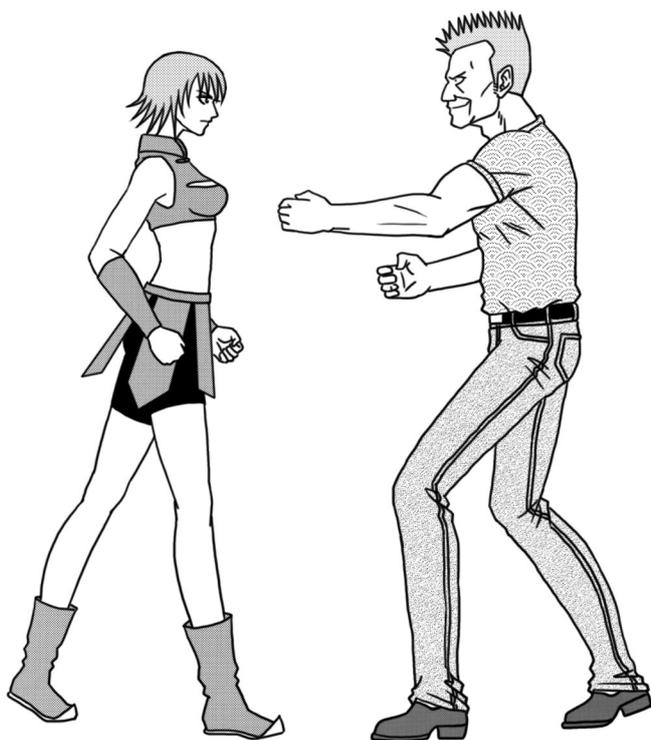
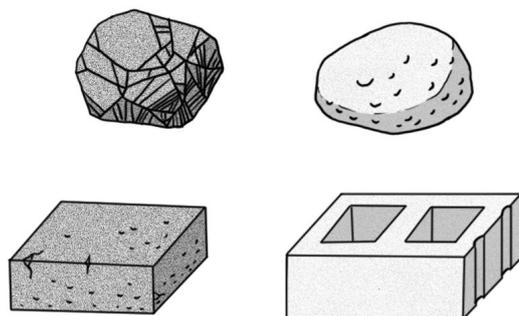


Achtung! Wenn man Sand auf den Verbrecher wirft, um sich selbst zu verteidigen, muss man vorher gut auf die Windrichtung achten, um nicht gegen den Wind zu werfen.



Steine

Steine, die in allen Sorten auf dem Boden verstreut liegen, können wir ebenfalls als Selbstverteidigungswaffe benutzen. Wenn wir mit einem Verbrecher konfrontieren werden und zufällig ein paar Steine neben uns auf dem Boden liegen, können wir schnell einen davon aufheben (am besten mit jeder Hand einen). Steine in Faustgröße sind am besten geeignet, zu Große oder zu Kleine können jeweils nicht die beste Angriffswirkung erzielen. Die Steine in unseren Händen können auf den Verbrecher abschreckend wirken, während wir versuchen uns in eine sichere Richtung zu bewegen. Wenn der Verbrecher uns weiter zu verletzen versucht, benutzen wir die Steine als Waffe, um uns selbst zu verteidigen. Bei einer kurzen Distanz können wir unseren Gegner mit dem Stein schlagen, auf Entfernung können wir damit werfen.



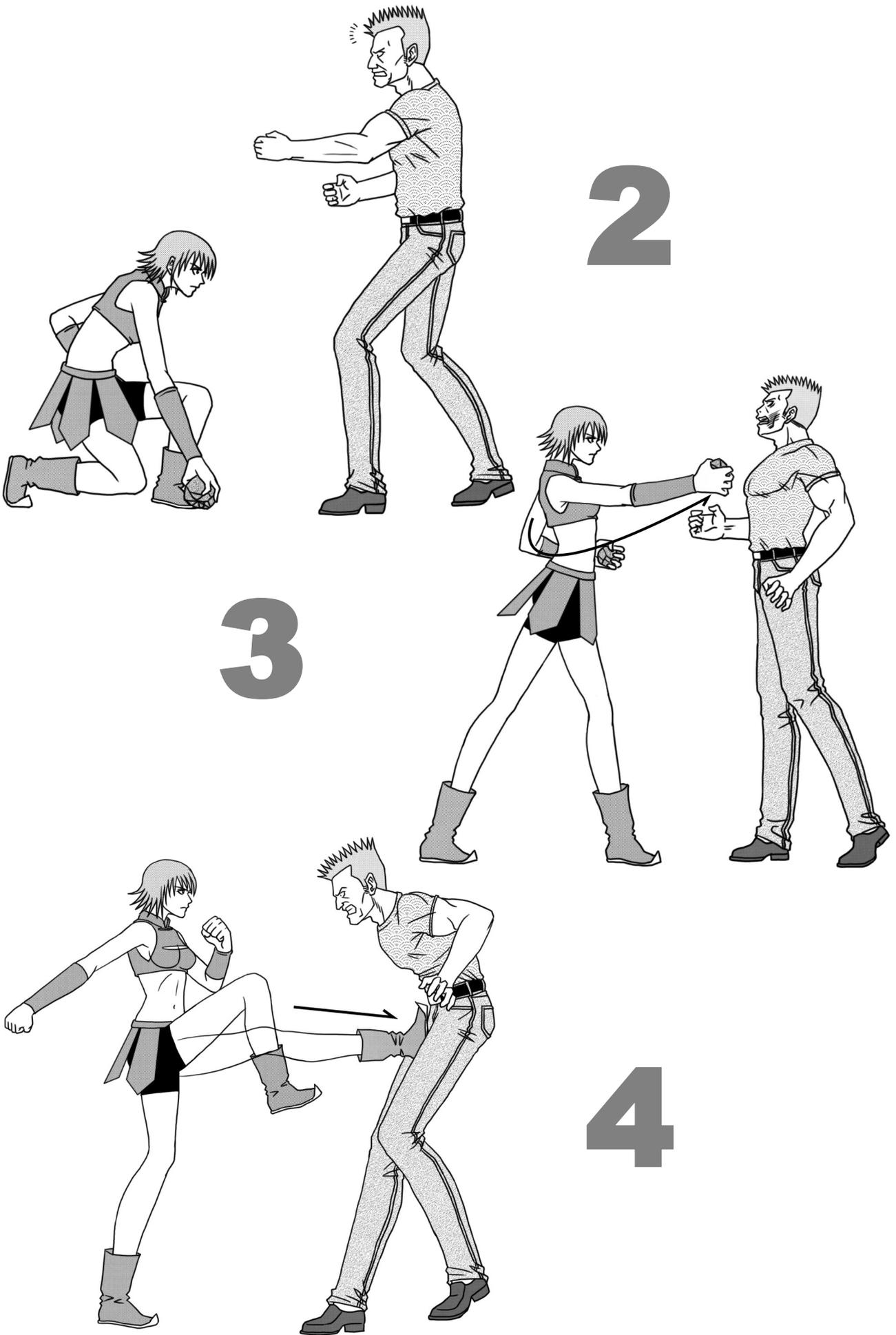
Stein Selbstverteidigungsvariante 1

1

Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

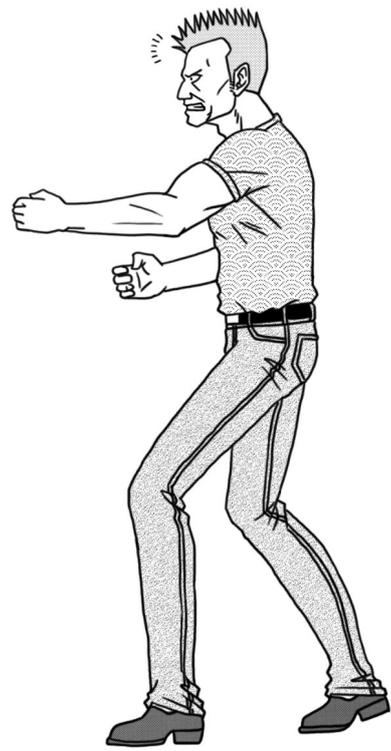
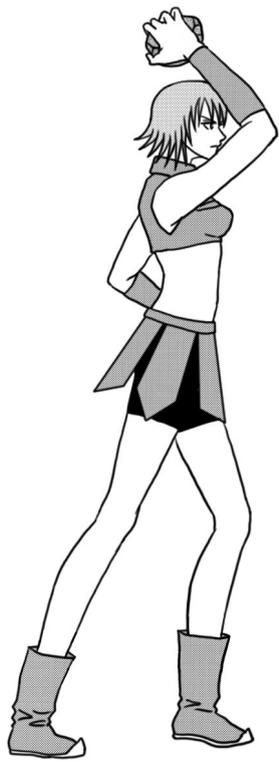


Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind





Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



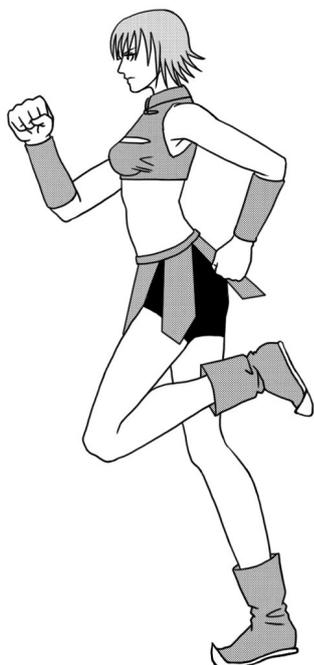
**Stein
Selbstverteidigungsvariante 2**

1

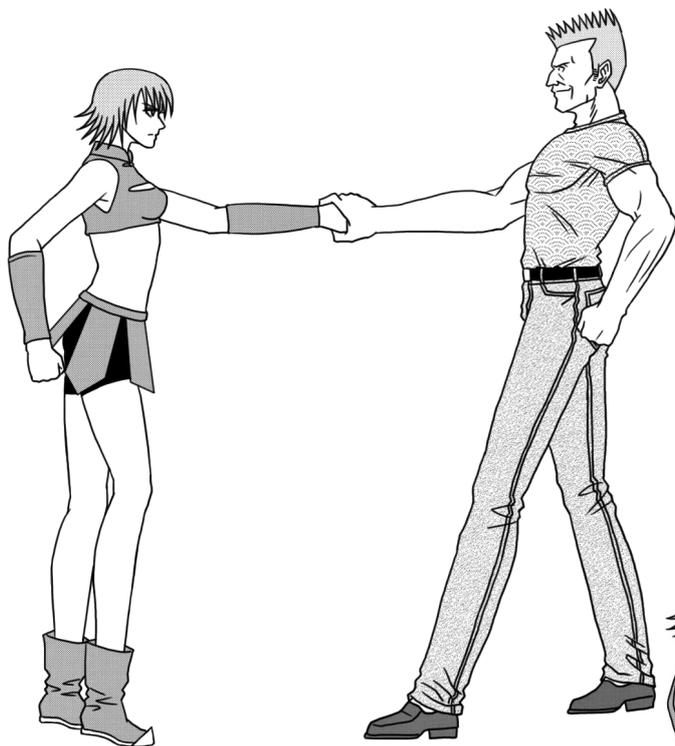
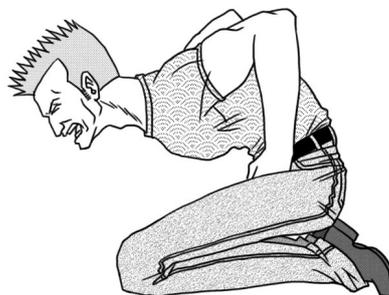
2



3



4



Wenn der Verbrecher uns festhält, können wir mit dem Stein auf seine Hand schlagen, um uns zu befreien.

**Stein
Selbstverteidigungsvariante 3**

1

2

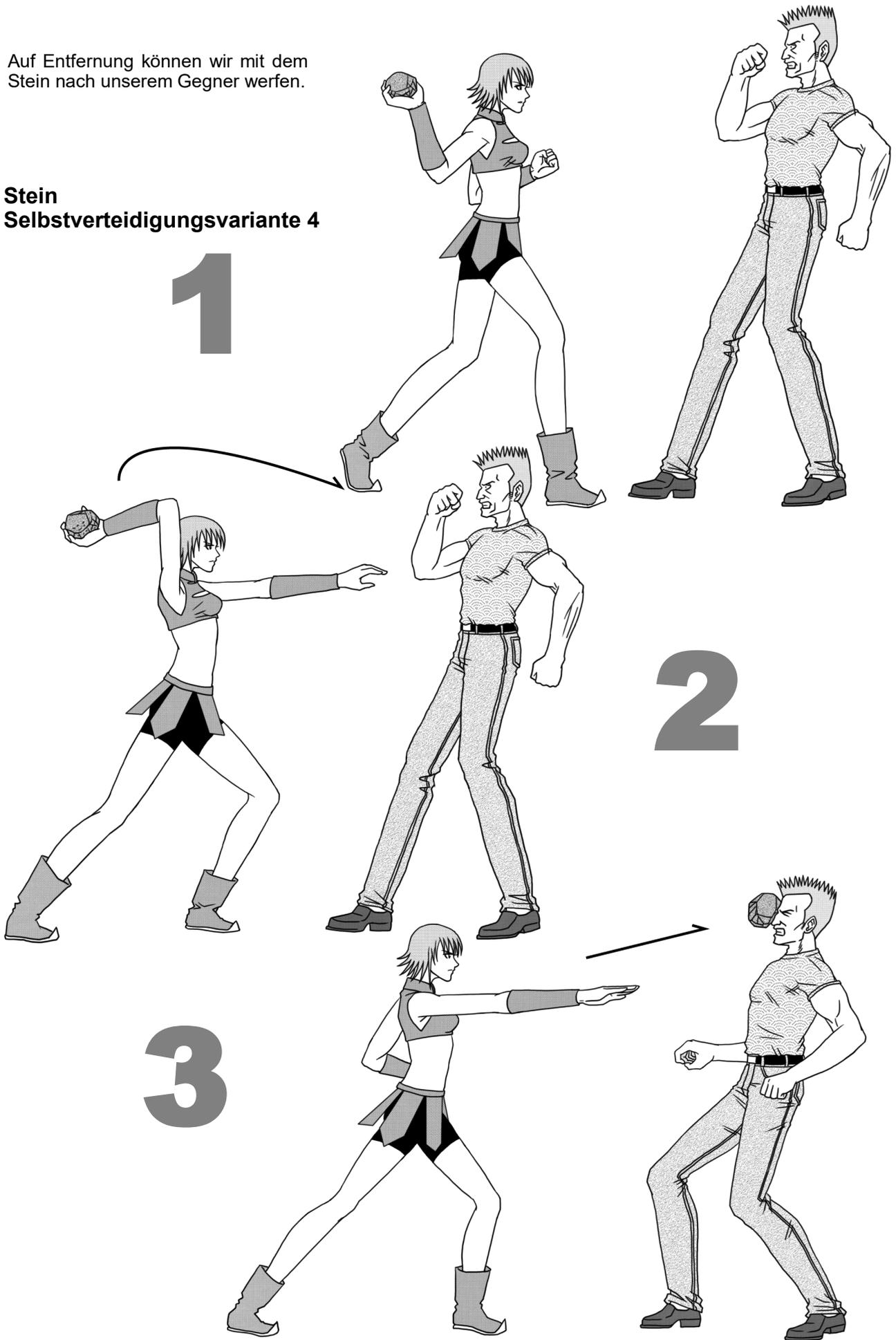




Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

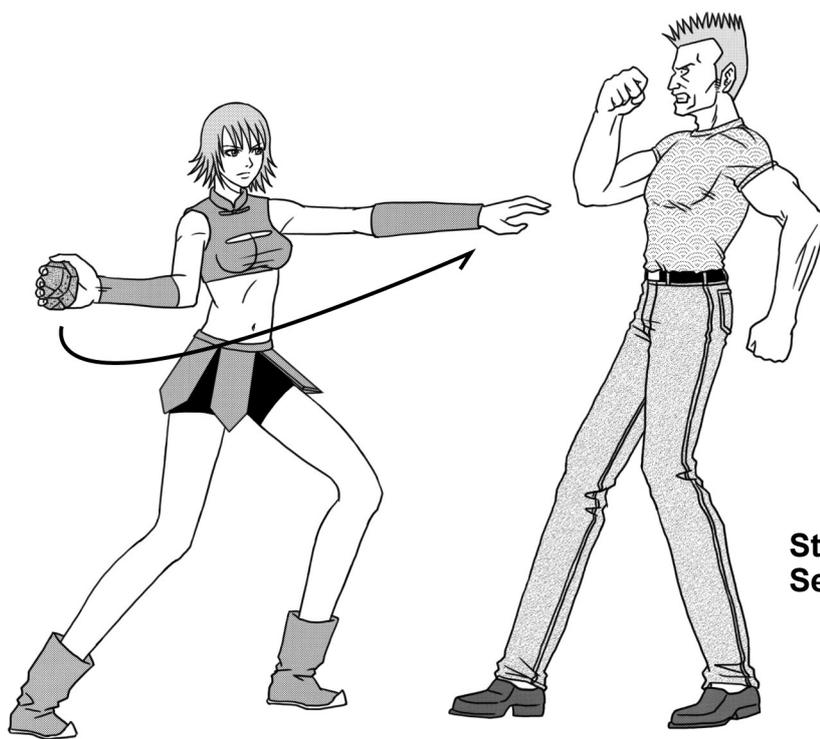
Auf Entfernung können wir mit dem Stein nach unserem Gegner werfen.

**Stein
Selbstverteidigungsvariante 4**





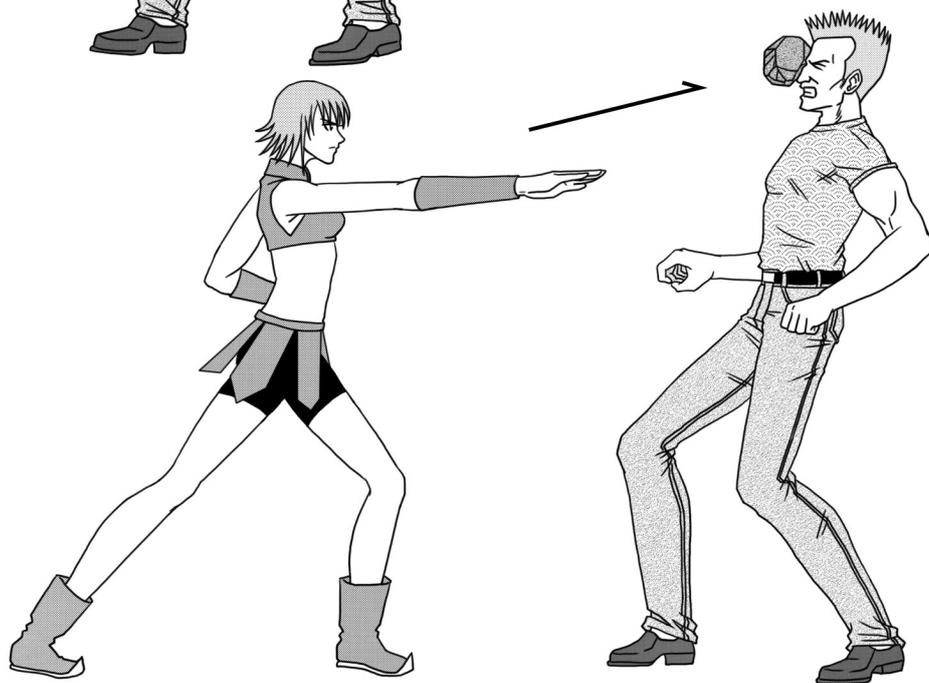
Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



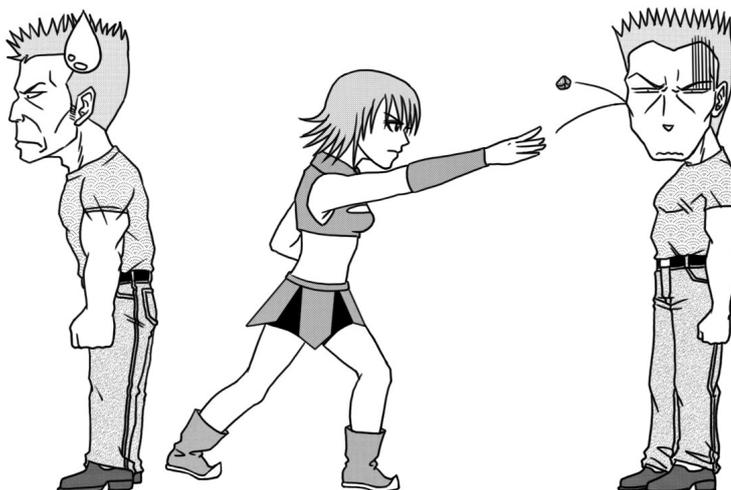
1

Stein
Selbstverteidigungsvariante 5

2

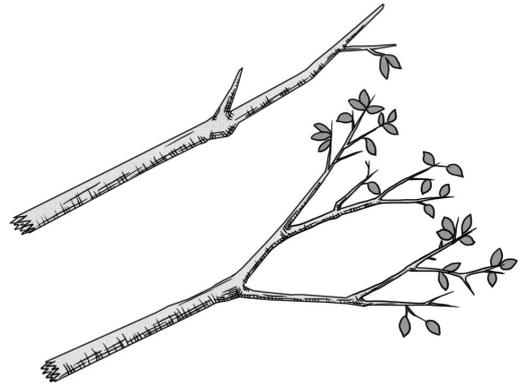


Steine in Faustgröße sind am besten geeignet, zu Große oder zu Kleine können jeweils nicht die beste Angriffswirkung erzielen.



Äste

Wenn wir beim Joggen oder Spazierengehen im Wald auf einen Verbrecher treffen, versuchen wir zuerst, in diesem Moment nicht in Panik zu geraten, und die Umgebung schnell zu überblicken. Falls zufällig ein nützlicher Ast in unserer Nähe liegt, können wir uns schnell damit bewaffnen. Die Größe und Länge des Astes müssen dabei zu unserer Kraft passen. Äste, die eine relativ gerade Form und nicht so viele Zweige haben, können wir als Stockwaffe benutzen, um den Verbrecher damit zu schlagen und zu stechen. Äste, die viele Zweige haben, können wir benutzen, um den Verbrecher auf Abstand zu halten.



Der Hauptzweck ist nicht, mit dem Ast den Gegner zu besiegen, sondern ihn abzuschrecken. Auf diese Weise halten wir ihn auf Entfernung und können so leichter eine Chance suchen, um zu fliehen.



Äste Selbstverteidigungsvariante 1

2



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind





Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



Äste
Selbstverteidigungsvariante 2

1



2a



2b



Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind

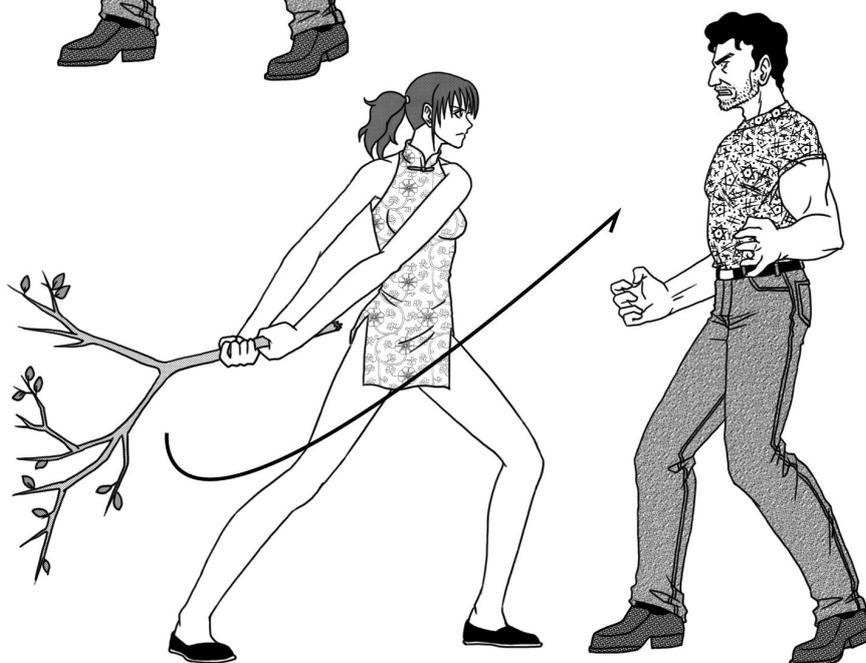
Äste, die viele Zweige haben, können wir benutzen, um den Verbrecher auf Abstand zu halten.



Äste Selbstverteidigungsvariante 3

1

2a



2b

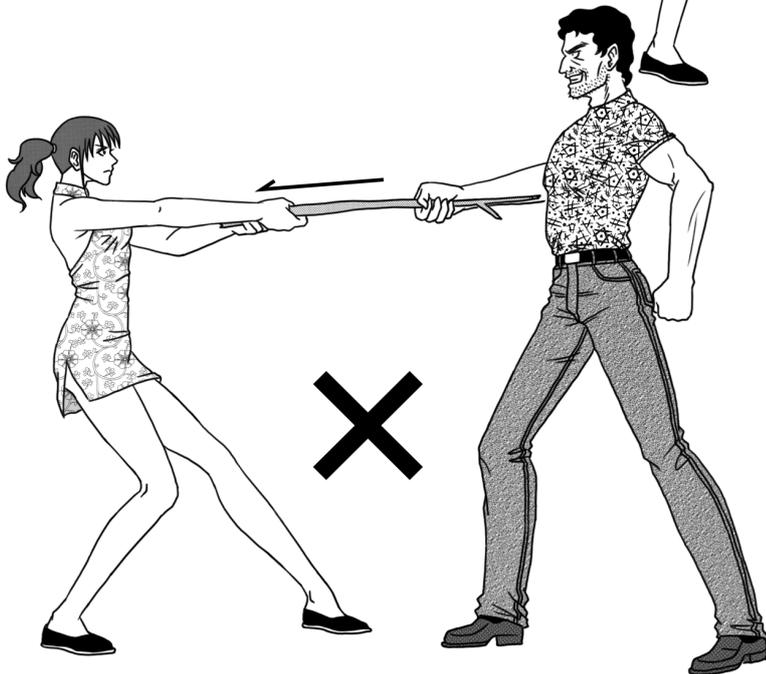


Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind



3

Wenn der Verbrecher versucht, den Ast aus unseren Händen zu reißen, ziehen wir ihn zurück und treten gleichzeitig schnell auf seine Knie oder seinen Unterleib, während er sich voll auf den Ast konzentriert.



Wir sollen nicht fest zurückziehen!

Kapitel 2

Schläge und Tritte um damit eine ganz Armee zu besiegen --- effektive Kampftechniken

--- Wie wir unseren eigenen Körper
benutzen können, um uns selbst zu
beschützen.







Schläge und Tritte um damit eine ganz Armee zu besiegen --- effektive Kampftechniken

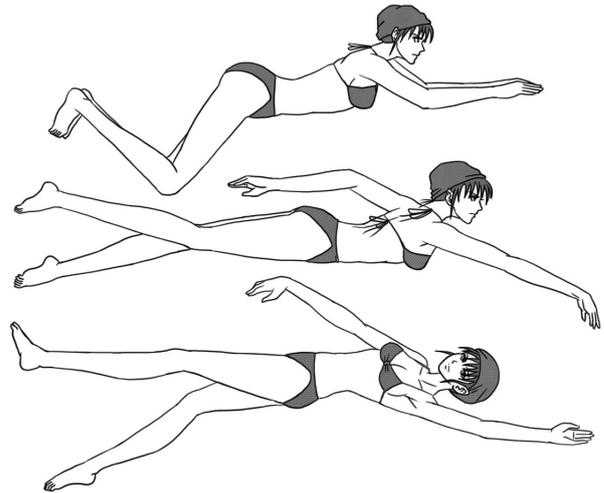
Im vorigen Kapitel haben wir gesehen, welche unserer Körperteile wir bei der Selbstverteidigung als Waffe benutzen und welche Schwachstellen an unserem Gegner wir als Angriffsziele verwenden können. Im folgenden Kapitel wird nun mit den eigentlichen Selbstverteidigungstechniken offiziell begonnen werden, bzw. es wird gezeigt, wie wir unseren eigenen Körper benutzen können, um uns selbst zu beschützen. Dieses Kapitel wird in grundlegende Techniken und praktische Techniken zweigeteilt. Jede Bewegung oder Technik wird sehr detailliert gezeigt. Aus Rücksicht auf unsere Leser, von denen die Meisten vermutlich noch nie eine Kampfkunst professionell trainiert haben, wurden alle komplizierten, unnötigen Bewegungen gestrichen und die verschiedenen Techniken auf ihre Essenz reduziert. Nur die Kampftechniken, die praktisch und einfach zu erlernen sind, werden in diesem Kapitel gezeigt. Um die Selbstverteidigungstechniken dieses Kapitels zu beherrschen, benötigt man weder professionelle Kampfsport-Grundkenntnisse, noch viel Zeit zum trainieren. Es reicht vollkommen aus, mit Familie oder Freunden aus Spaß zusammen in der Freizeit ein bisschen zu üben. Diese werden bestimmt überrascht sein, dass Sie solche Kampftechniken beherrschen und vielleicht sogar von Ihnen lernen wollen.



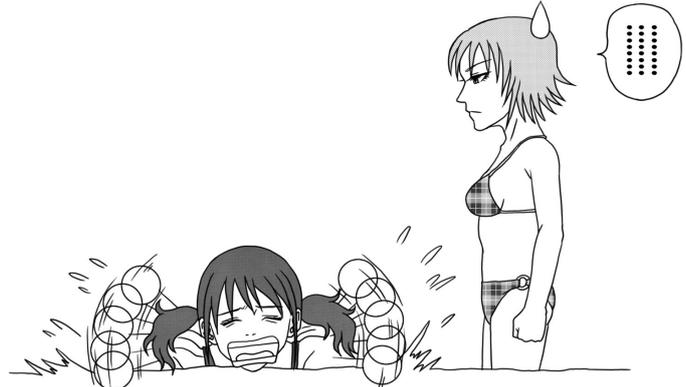
Grundlegende Techniken

Die Kampfkunst zu erlernen ist vergleichbar mit Schwimmen lernen. Die Grundtechniken der Selbstverteidigung sind dabei wie die einfachen Grundbewegungen beim Schwimmen. Auch der beste Schwimmer benutzt noch immer dieselben einfachen Bewegungen und Techniken, die er ganz am Anfang gelernt hat. Der wichtigste Punkt für einen Schwimmeranfänger ist zu lernen, die Angst vor dem Wasser zu besiegen. Der Grund für viele Fälle von Ertrinken ist nicht, dass der Schwimmer die Schwimmbewegungen nicht beherrscht, sondern, dass er in Panik gerät. Aus dem gleichen Grund ist es nicht das Wichtigste, welche Techniken wir benutzen, wenn wir mit einem Verbrecher konfrontieren werden, sondern zu versuchen, immer einen kühlen Kopf zu bewahren, da man andernfalls auch die besten Kampftechniken nicht wirksam verwenden kann.

Im nachfolgenden Kapitel über die praktischsten Grund-Kampftechniken wird versucht, so vollständig wie möglich alle möglichen Kampfsituationen der Selbstverteidigung zu zeigen. Die verschiedenen Selbstverteidigungstechniken werden mit realistischen Situationen zusammen kombiniert, um so unseren Lesern zu helfen, schnell richtig zu reagieren und einen kühlen Kopf zu bewahren.



Der Grund für viele Fälle von Ertrinken ist nicht, dass der Schwimmer die Schwimmbewegungen nicht beherrscht, sondern, dass er in Panik gerät.



Wachsamkeitsstellung

Die Wachsamkeitsstellung ist die richtige Pose des Körpers beim Kampf. Die richtige Kampfhaltung versetzt den Körper beim Kampf in die beste Ausgangsposition, egal ob beim Angriff oder der Verteidigung. Der Körper kann so sofort reagieren, ohne zuvor noch extra unnötige einleitende Bewegungen machen zu müssen.

Je nach der Position unserer Hände und Füße wird bei der Wachsamkeitsstellung die Rechts-/ Linksvorwärtsstellung unterschieden. Hier nehmen wir die Rechtsvorwärtsstellung für rechtshändige Verteidiger als Beispiel.

Rechtsvorwärtsstellung:

Kopf: Unterkiefer leicht nach unten senken, Mund zukneifen, Zähne zusammenbeißen, um unsere Zähne, Unterkiefer und Zunge beim Kampf zu schützen.

Rechte Schulter: Die rechte Schulter ein bisschen anheben, um den Unterkiefer zu schützen.

Rechte Hand: Bei der Rechtsvorwärtsstellung wird die rechte Hand auch „vordere Hand“ genannt. Sie wird ganz locker zur Faust geballt, nur beim Schlag wird die Faust fest gegriffen. Die rechte Hand wird in der gleichen Höhe wie die Schulter gehalten. Die Position der rechten Hand bei der Rechtsvorwärtsstellung befindet sich ganz vorne vor dem eigenen Körper und relativ nah zum Gegner. Sie kann bei einem Überraschungsangriff benutzt werden und auch um den Angriff des Gegners abzuwehren, sowie den Kopf und den Körper zu schützen.



Rechter Ellbogen: Der rechte Arm wird halb gebeugt. Der rechte Ellbogen wird benutzt, um die rechten Rippen und den Mittelbauch zu schützen.

Rechtes Bein: Das rechte Bein wird ein bisschen gebeugt und leicht nach innen gedreht, so kann man durch Knieheben den Unterbauch schützen.

Rechter Fuß: Der rechte Fuß befindet sich bei der Rechtsvorwärtsstellung ganz vorne vor dem eigenen Körper und relativ nah an Knie und Körper des Gegners. Er ist dadurch sehr gut für einen Überraschungsangriff geeignet. Die Fußspitze wird um 25°-30° nach innen gedreht und nur ca. 35% des Körpergewichts auf den rechten Fuß gelegt, damit man mit ihm jeder Zeit den Gegner flexibel angreifen kann.

Linke Hand: Bei der Rechtsvorwärtsstellung wird die linke Hand auch „hintere Hand“ genannt. Mit locker gerade gestreckter Handfläche wird sie vor dem Unterkiefer auf gleicher Höhe der Schulter gehalten. Die linke Hand wird bei der Rechtsvorwärtsstellung hauptsächlich zur Verteidigung benutzt, um Kopf und Körper zu schützen und kann auch zum zurückschlagen bei der Verteidigung und beim Zusatzangriff benutzt werden.

Linker Ellbogen: Der linke Arm wird halb gebeugt, der linke Ellbogen liegt am Körper an und kann so die linken Rippen schützen.

Linker Fuß: Die linke Fußspitze steht etwa im 45°-50° Winkel, es liegen ca. 65% des Körpergewichts auf dem linken Fuß. Die Ferse wird leicht angehoben und wie eine Sprungfeder benutzt. Mit diesem Fuß kann man so sehr schnell und flexibel reagieren.

Körper: Der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt, die rechte Seite dem Gegner zugewandt. Diese Seitwärtsstellung bietet dem Gegner die kleinste Angriffsfläche.

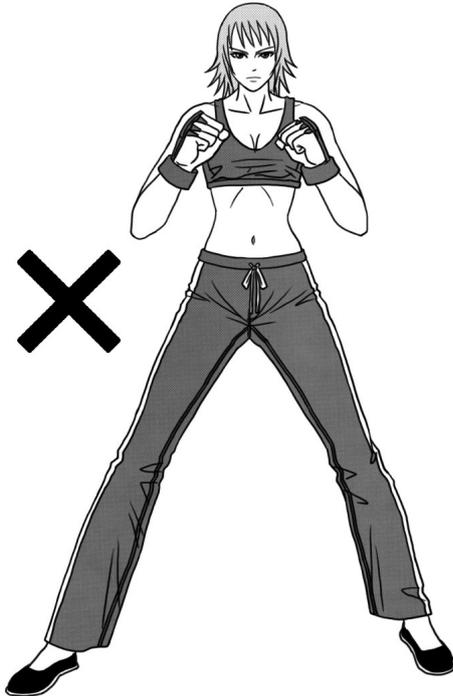




Die richtige Wachsamkeitsstellung ist zwar sehr wichtig, aber man sollte sie dennoch bei einem echten Kampf flexibel verwenden. Es bringt nichts, nur schematisch zu kopieren und einfach gedankenlos zu posieren.

Das generelle Grundprinzip bei der Selbstverteidigung ist das Überraschungsmoment. Man nutzt die Unvorsichtigkeit des Gegners und schlägt zurück, während er unaufmerksam ist. In einer echten Gefahrensituation können wir beispielsweise vortäuschen, in Panik zu verfallen, schwach und hilflos zu sein, um so die Wachsamkeit des Gegners zu reduzieren. Diese Gelegenheit nutzen wir dann, um ihm einen entscheidenden Schlag zu versetzen. Auf diese Weise kann man immer leicht die beste Selbstverteidigungswirkung erzielen.

Falls der Überraschungsschlag nicht funktioniert, wir den Gegner nicht niederschlagen oder uns selbst nicht befreien können, können wir in der Wachsamkeitsstellung stehen, um den Gegner zu konfrontieren. Zu früh die Wachsamkeitsstellung einzunehmen kann nur unseren Angriffsplan verraten und so die Wachsamkeit unseres Gegners erhöhen.



Die falsche Ausgangsposition gibt unserem Gegner eine sehr große Angriffsfläche und zeigt ihm viele freie Stellen in unserer Verteidigung.

Abwehrtechniken

„Abwehrtechniken“ bedeutet, dass wir unsere vier Gliedmaßen benutzen, um den Angriff des Gegners zu blockieren. Der Angriff des Gegners wird von der Angriffslinie abgewehrt, so dass er sein Ziel nicht wirksam treffen kann. Bei einem Frontalangriff brauchen wir nur den Schlag des Gegners leicht von der Angriffslinie wegzustoßen, so verliert sein Angriff das Ziel und ist nicht länger wirkungsvoll. Die Abwehrbewegung sollte dabei nicht allzu groß sein, da zu große Bewegungen unserem Gegner mehr Angriffsmöglichkeiten bieten können. So bleibt beispielsweise bei den Techniken der Handabwehr der Ellbogen fast die ganze Zeit in der gleichen Position, nur die Hand und der Unterarm werden zur Abwehr benutzt.

Um uns selbst zu schützen genügt es allerdings nicht, Angriffe einfach nur abzuwehren. Auch die konsequenteste Verteidigung hat immer noch eigene Lücken. Aus diesem Grund sollte die Abwehr immer gleichzeitig mit einem Gegenangriff kombiniert werden, denn Angriff ist noch immer meist die beste Verteidigung. Auf diese Weise können wir uns wirksam schützen. Wenn wir mit einem sehr starken und schnellen Verbrecher konfrontiert werden, sollten wir uns während der Abwehr außerdem gleichzeitig zurückziehen. So können wir die Offensive des Gegners schwächen und unsere Verteidigung somit noch sicherer machen.



Abwehrtechniken - Handabwehren

Handabwehren

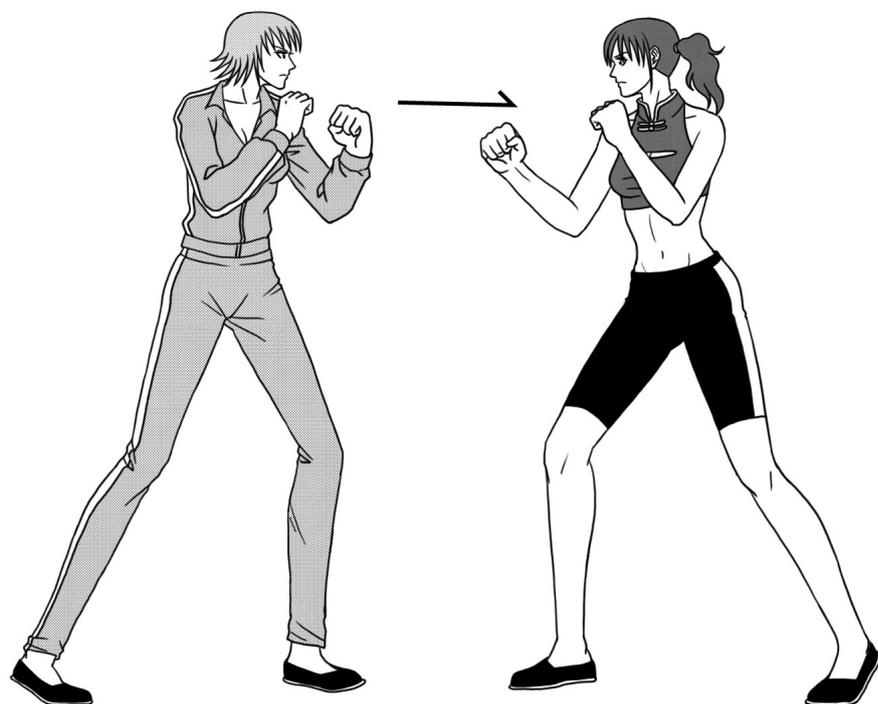
Die verschiedenen Handabwehren teilen sich in Abwehren mit der vorderen Führungshand und Abwehren mit der hinteren Führungshand. Nimmt man die Rechtsvorwärtsstellung als Standardhaltung, so wird die rechte Hand als die vordere Führungshand angesehen, während die linke Hand die hintere Führungshand darstellt. Benutzt man beide Hände zusammen, so kann man fast jeden Angriff des Gegners abwehren, egal, aus welchem Winkel er kommt. Die Abwehrbewegungen der Hände sind generell ziemlich klein. Die Ellbogen bleiben fast immer in der gleichen Position und man benutzt nur die Hände und die Unterarme um den Angriff abzuwehren, egal, ob er von oben links, oben rechts, unten links oder unten rechts kommt. Wir können uns unseren Ellbogen deshalb als einen Kreismittelpunkt vorstellen und bewegen den Unterarm und die Hand als Radius im Kreis.



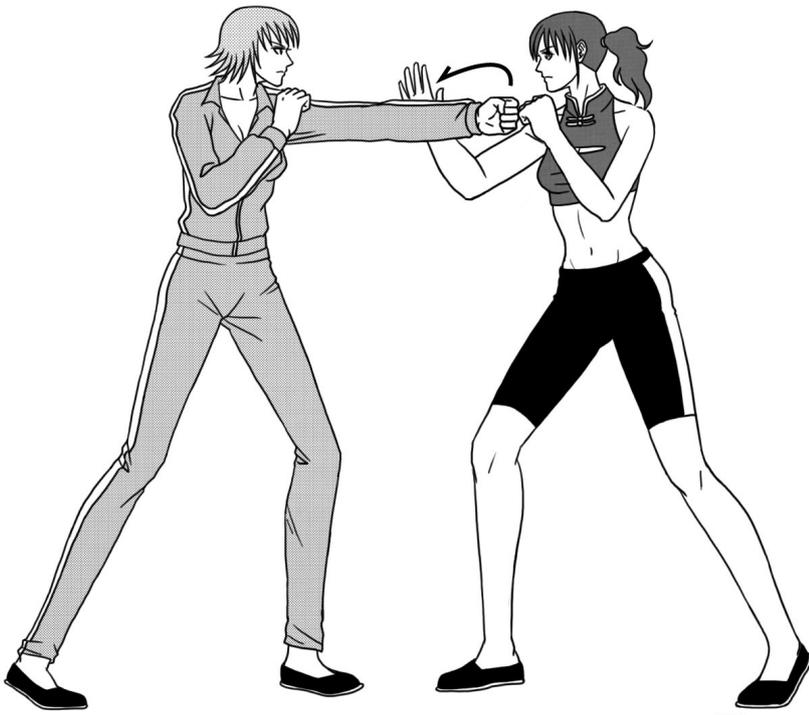
Abwehren mit der vorderen Führungshand

Hohe Innenabwehr mit der vorderen Führungshand

Wenn der Gegner einen Schwinger auf unser Gesicht einleitet, können wir gleichzeitig mit unserer vorderen Führungshand seine Angriffshand nach innen abwehren. Unser Ellbogen bleibt dabei fast unbeweglich, das Ellbogengelenk dient als Mittelpunkt, der Unterarm wird im Radius nach innen im Halbkreis bewegt und wir benutzen unsere Handfläche, um den Angriff zur Seite wegzuklapsen. Wir können während der Abwehr außerdem zusätzlich noch den Unterarm des Gegners greifen und in unsere Richtung ziehen. Dann schlagen wir gleichzeitig mit der hinteren Geraden schnell auf das Gesicht des Gegners. Indem man diese beiden Taktiken zusammen kombiniert, kann man die beste Angriffswirkung erzielen.

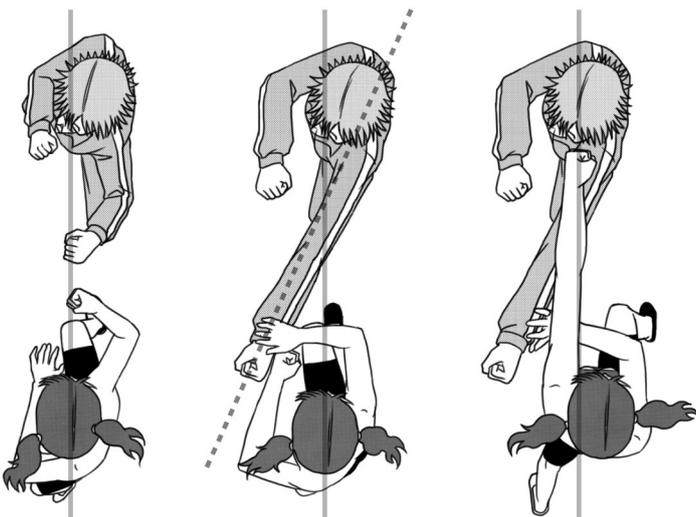
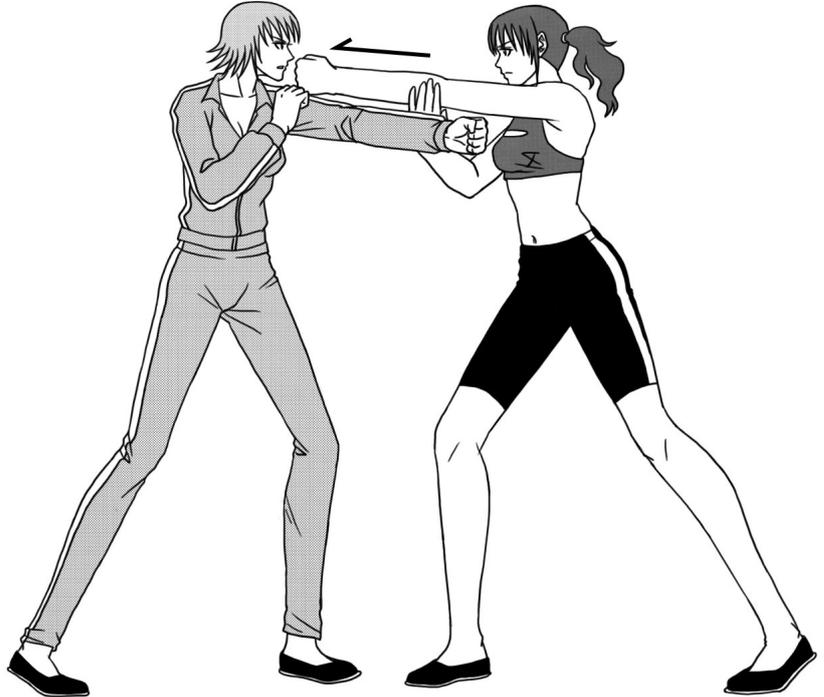


1



2

3

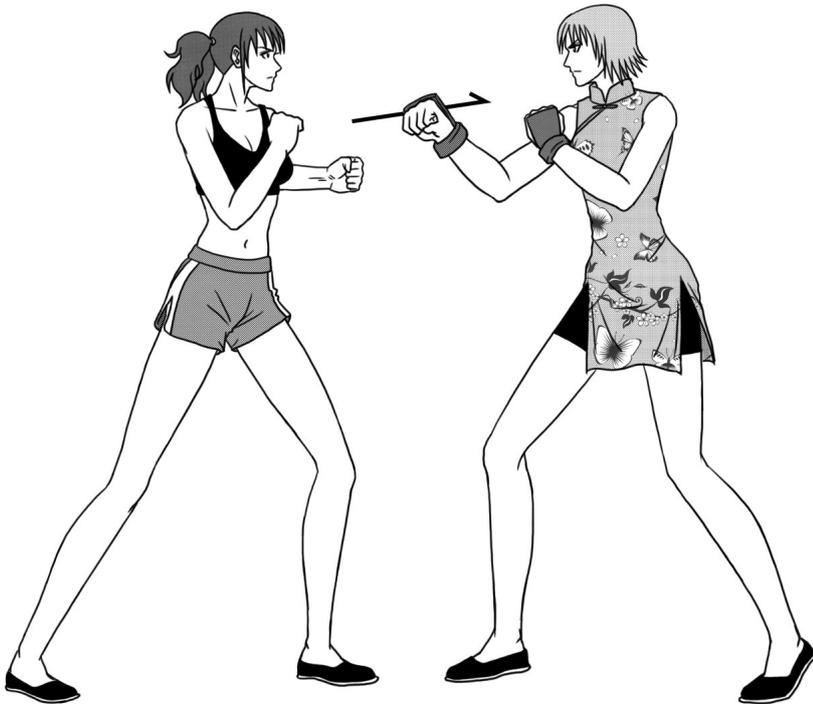
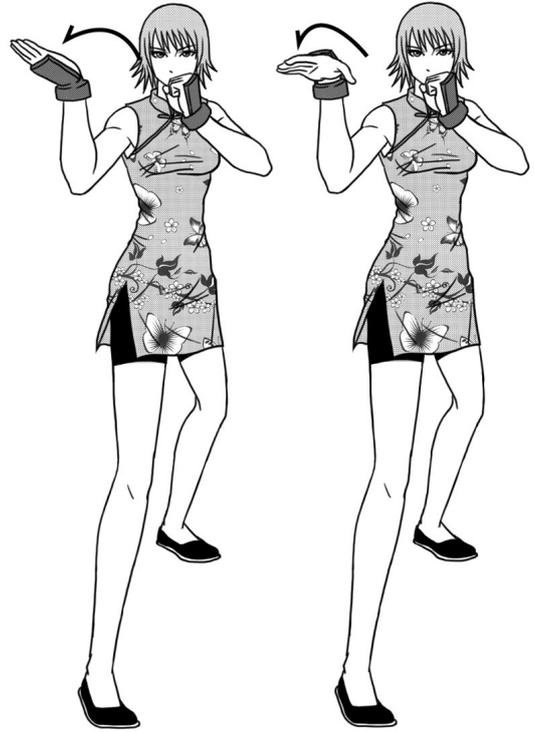


Ansicht aus der Vogelperspektive



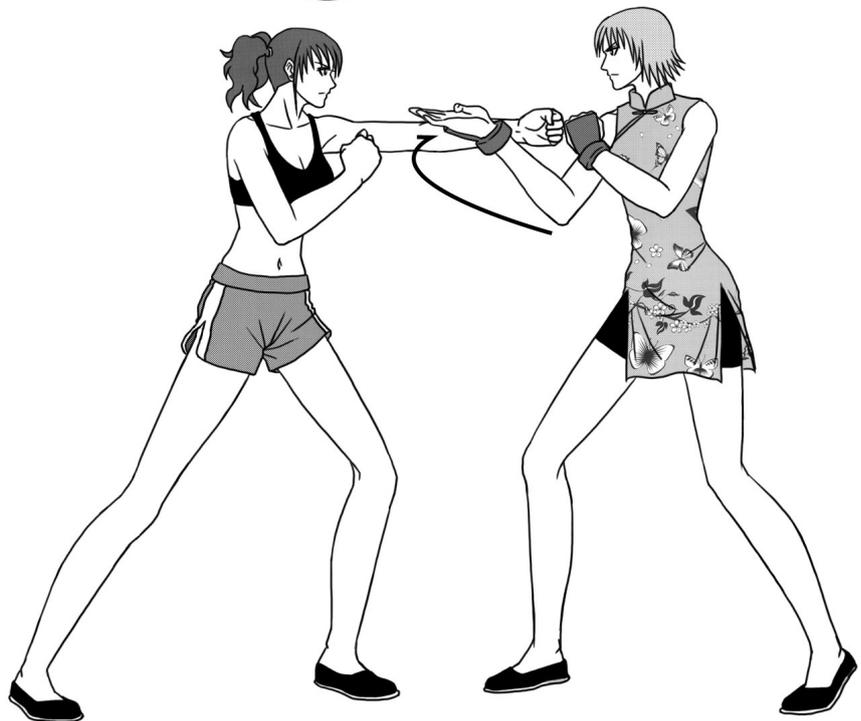
Hohe Außenabwehr mit der vorderen Führungshand

Wenn unser Gegner versucht, mit der Faust auf unser Gesicht zu schlagen, können wir schnell mit unserer vorderen Führungshand seine Angriffshand nach außen abwehren. Wir benutzen dazu den Ellbogen als Mittelpunkt und bewegen den Unterarm und die Hand im Radius halbkreisförmig nach außen, um so den Angriff des Gegners von der Angriffslinie wegzuklapsen. Bei dieser Abwehrbewegung zeigt unsere Handfläche zunächst nach oben, während wir den Angriff abwehren. Dann drehen wir unsere vordere Führungshand nach unten und greifen den Arm des Gegners fest, ziehen ihn in unsere Richtung und schlagen gleichzeitig mit der hinteren Geraden auf sein Gesicht.



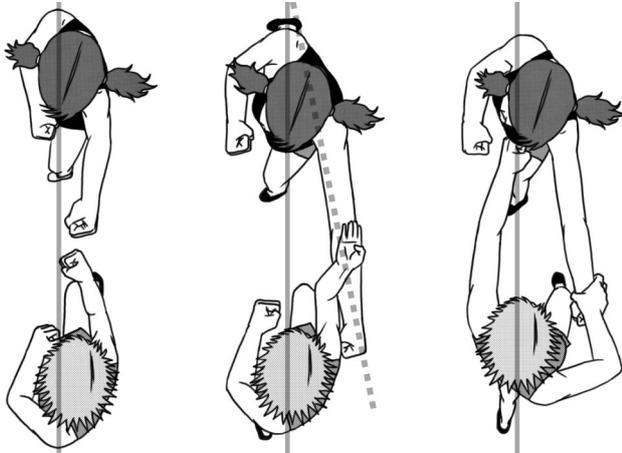
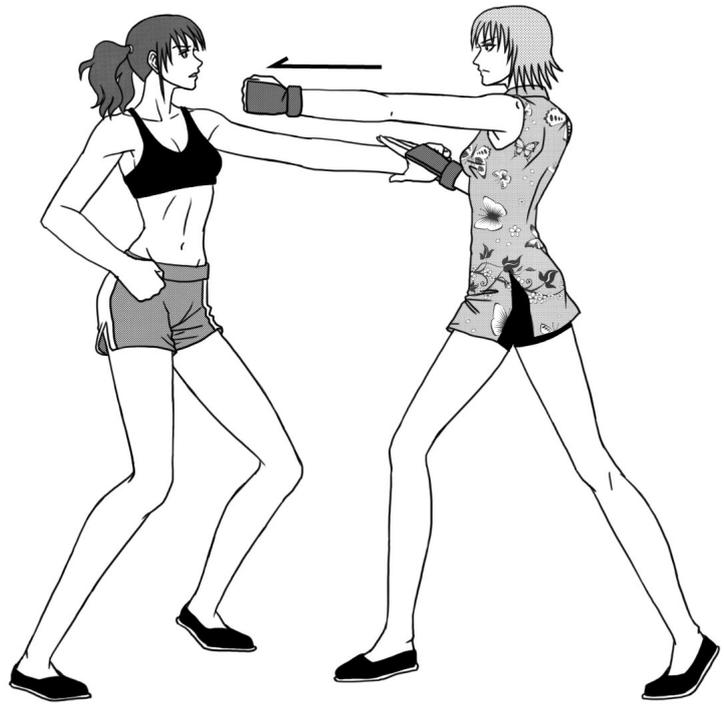
1

2





3



Ansicht aus der Vogelperspektive

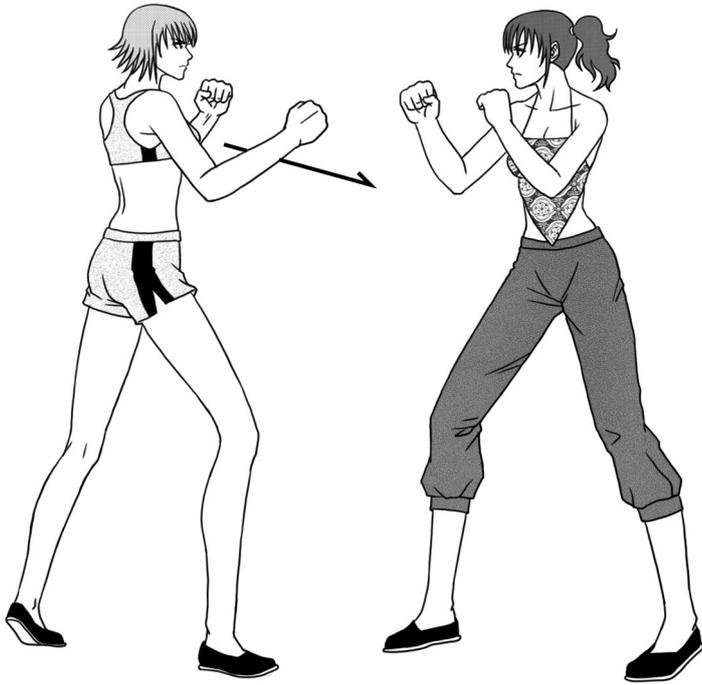
Tiefe Innenabwehr mit der vorderen Führungshand

Wenn wir von unserem Gegner einen tiefen Schlag oder Tritt bekommen, können wir den Angriff mit unserer vorderen Führungshand abwehren. Diese Abwehrtechnik benutzt den Ellbogen als Mittelpunkt und Unterarm und Hand werden im Radius tief nach innen bewegt. Während wir die Angriffshand des Gegners wegklatschen, schlagen wir gleichzeitig mit der vorderen Geraden schnell auf sein Gesicht zurück.

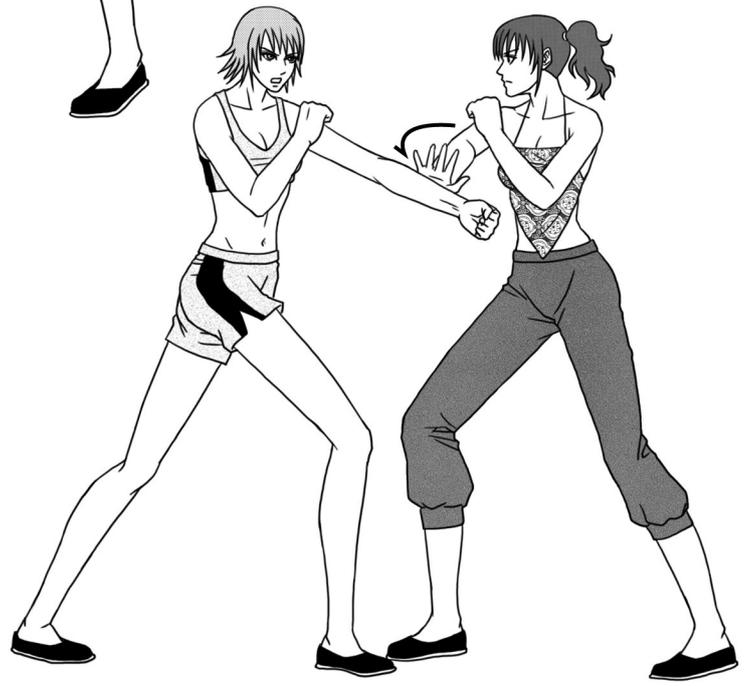




Abwehrtechniken - Handabwehren



1



2



3



Tiefe Außenabwehr mit der vorderen Führungshand

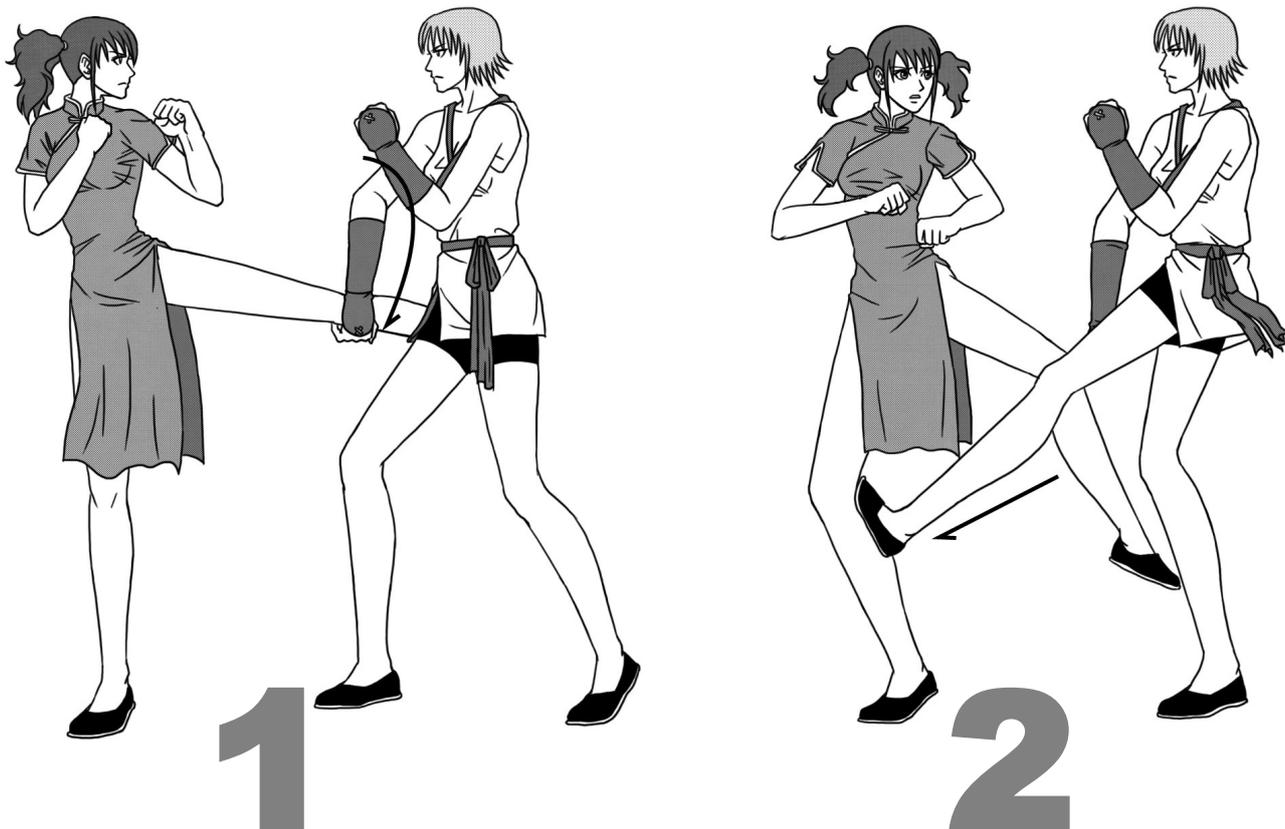
Falls unser Gegner uns einen tiefen Schlag auf die Rippen versetzen will, können wir sofort unsere vordere Führungshand zur Verteidigung benutzen. Dabei dient der Ellbogen als Mittelpunkt, während Unterarm und Hand im Radius den Schlag in einer halbkreisförmigen Bewegung wegklapsen.





Abwehrtechniken - Handabwehren

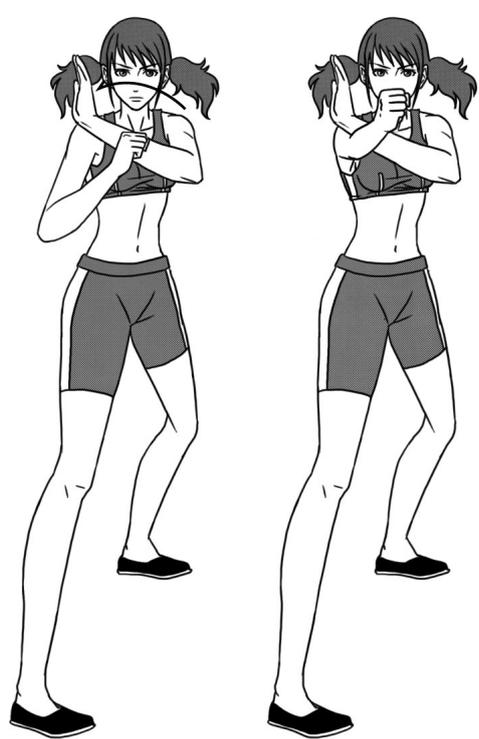
Auf die gleiche Art können wir auch einen Tritt abwehren. Da die Kraft des Tritts aber generell viel stärker als der Schlag mit der Faust ist, sollten wir uns bei der Abwehr nach hinten zurückziehen, um so die Offensive unseres Gegners abzuschwächen. Während wir mit der vorderen Führungshand den Tritt abwehren, können wir sie nach oben anheben und das Angriffsbein des Gegners einhaken, damit er sein Bein nicht zurückziehen kann. Bei dieser Gelegenheit treten wir schnell mit einem Vorwärtstritt des hinteren Beins auf das Knie des Standbeins unseres Gegners, wodurch er seine Handlungsfähigkeit verliert.

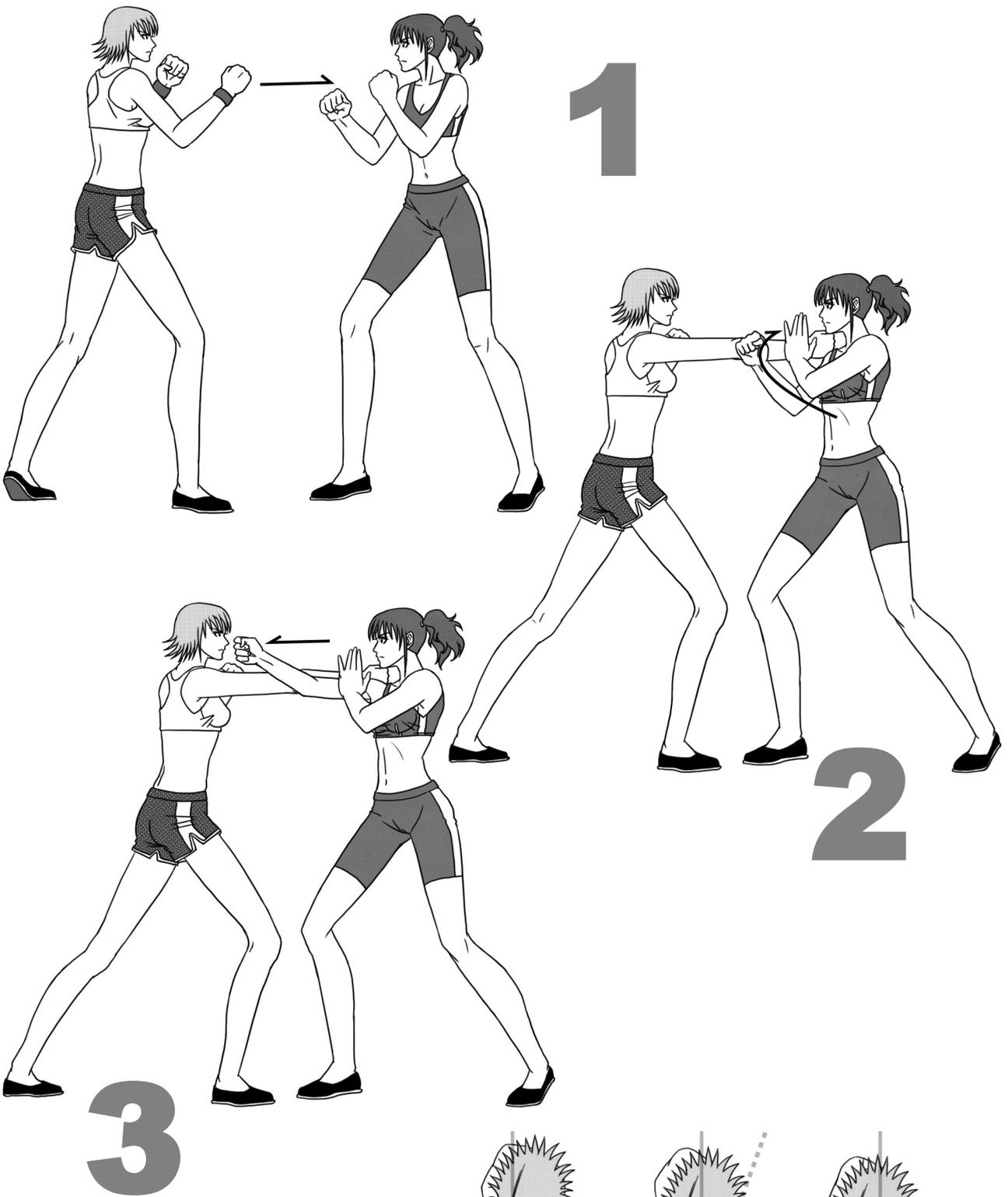


Abwehren mit der hinteren Führungshand

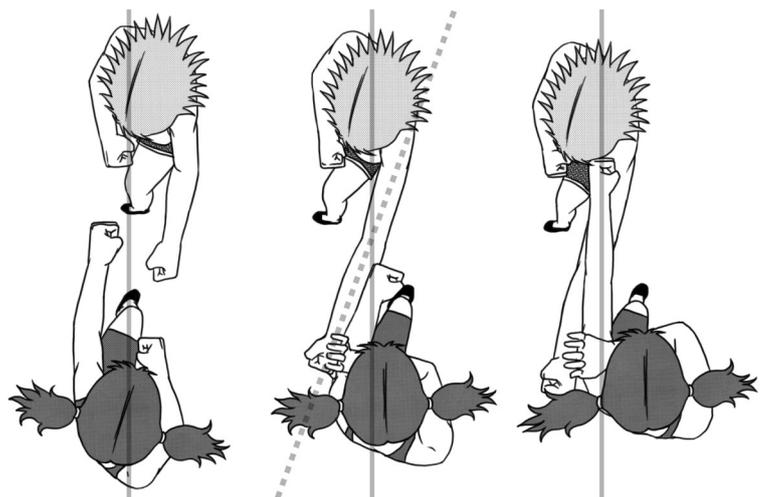
Hohe Innenabwehr mit der hinteren Führungshand

Während unser Gegner seine Faust anhebt, um auf unser Gesicht zu schlagen, benutzen wir unsere hintere Führungshand, um den Angriff nach innen wegzuklapsen. Bei dieser Abwehr behält der Ellbogen der Führungshand die gleiche Position als Mittelpunkt bei, während Unterarm und Hand halbkreisförmig nach innen bewegt werden, um den Schlag von seiner Angriffslinie wegzuklapsen. Gleichzeitig mit der Abwehr sollten wir mit der vorderen Geraden zurückschlagen.





Ansicht aus der Vogelperspektive

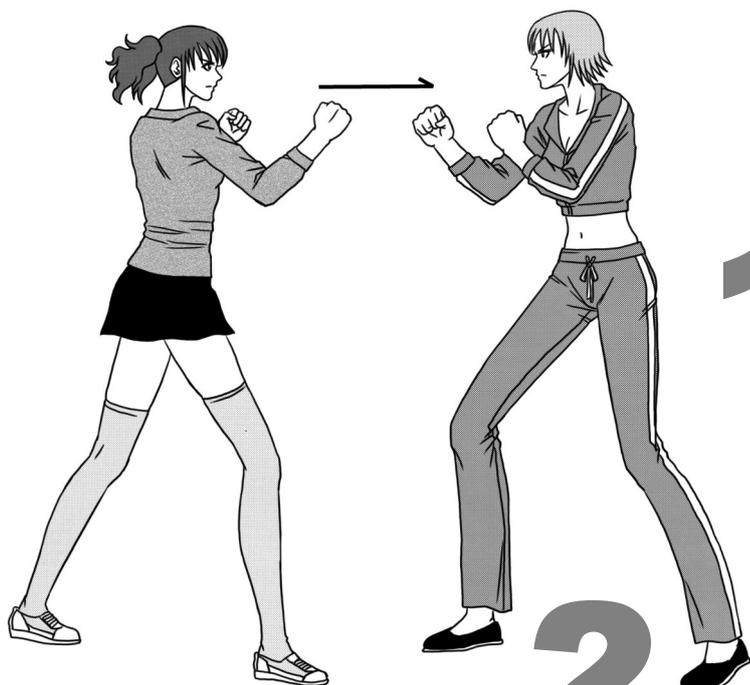




Abwehrtechniken - Handabwehren

Hohe Außenabwehr mit der hinteren Führungshand

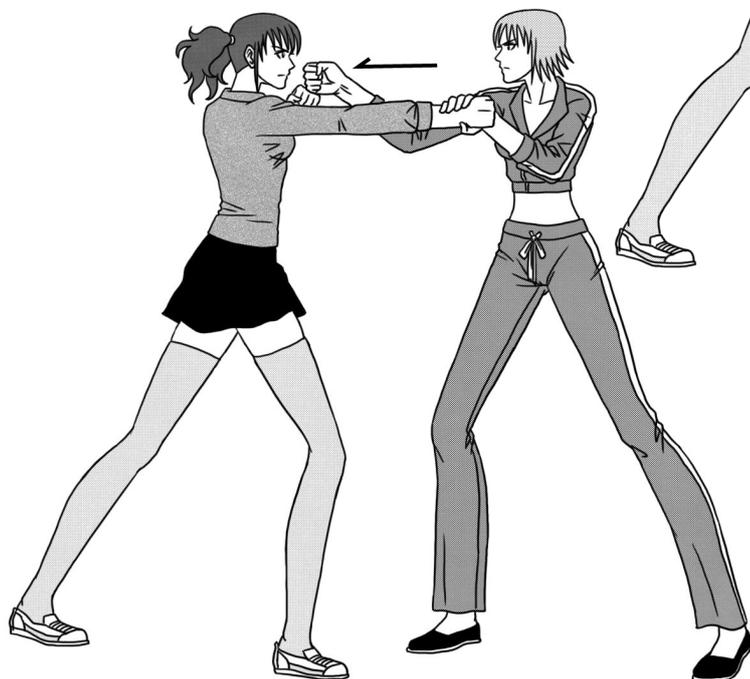
Wenn der Gegner einen Schwinger auf unser Gesicht einleitet, benutzen wir den Ellbogen der hinteren Führungshand als Mittelpunkt, Unterarm und Hand als Radius und bewegen sie im Halbkreis hoch nach außen. Auf diese Weise klapsen wir den Schlag des Gegners zur Seite weg und lenken ihn von seiner Angriffslinie ab. Während der Abwehrbewegung zeigt die Handfläche der Abwehrhand nach oben. Sobald wir den Angriff des Gegners abgewehrt haben, drehen wir die Abwehrhand nach unten um und greifen seinen Unterarm. Gleichzeitig attackieren wir sein Gesicht blitzschnell mit der vorderen Geraden.



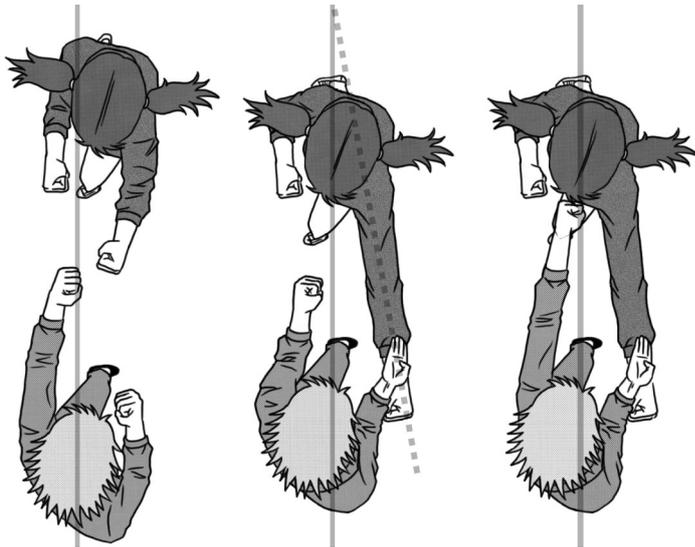
1



2



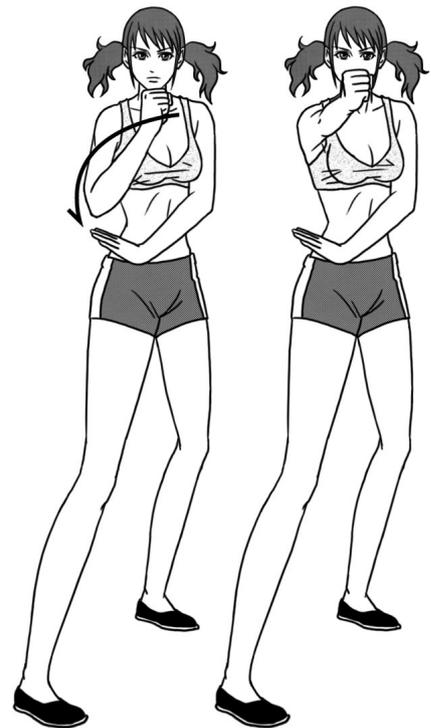
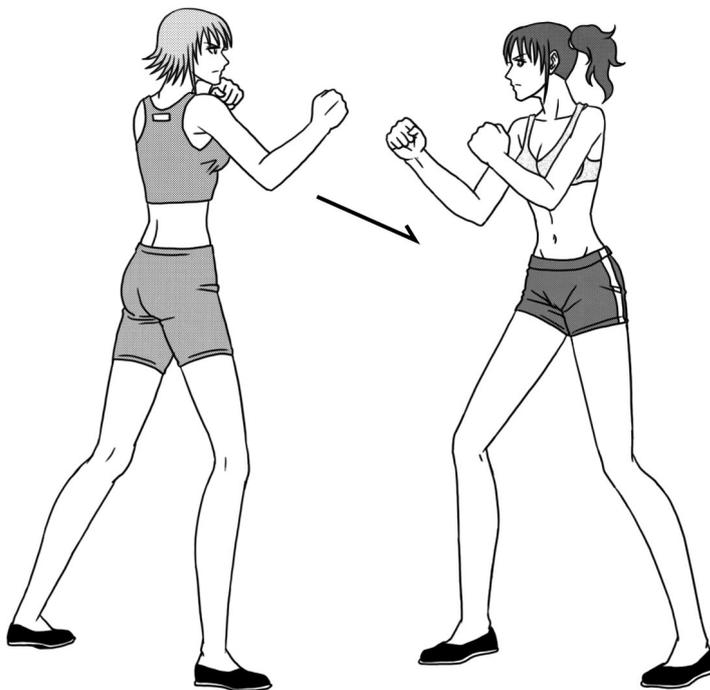
3



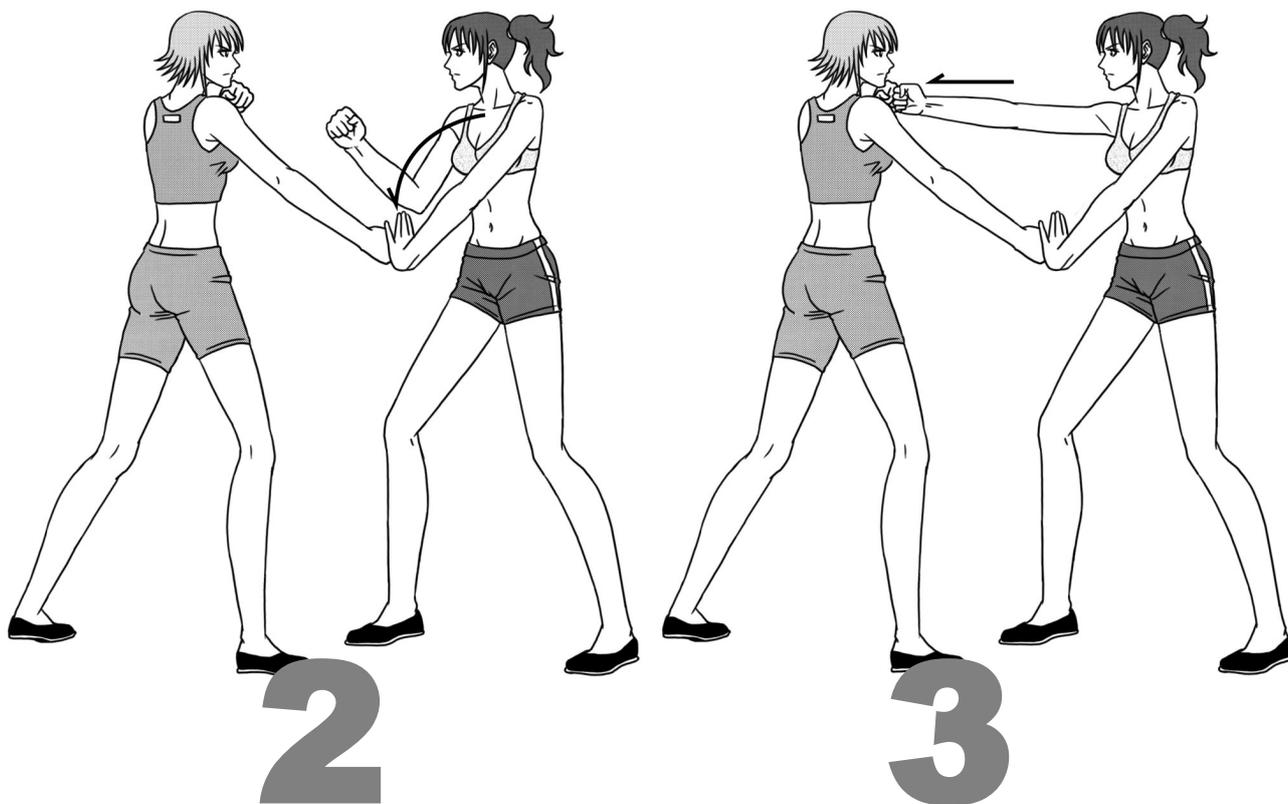
Ansicht aus der Vogelperspektive

Tiefe Innenabwehr mit der hinteren Führungshand

Wenn wir von unserem Gegner in Richtung Unterbauch angegriffen werden, können wir sofort mit der hinteren Führungshand tief nach innen abwehren. Die Abwehrbewegung nimmt den Ellbogen der Führungshand als Mittelpunkt, Unterarm und Hand werden im Radius tief nach innen im Halbkreis bewegt. Während wir den Angriff des Gegners so zur Seite wegklapsen, schlagen wir gleichzeitig sein Gesicht mit der vorderen Geraden.

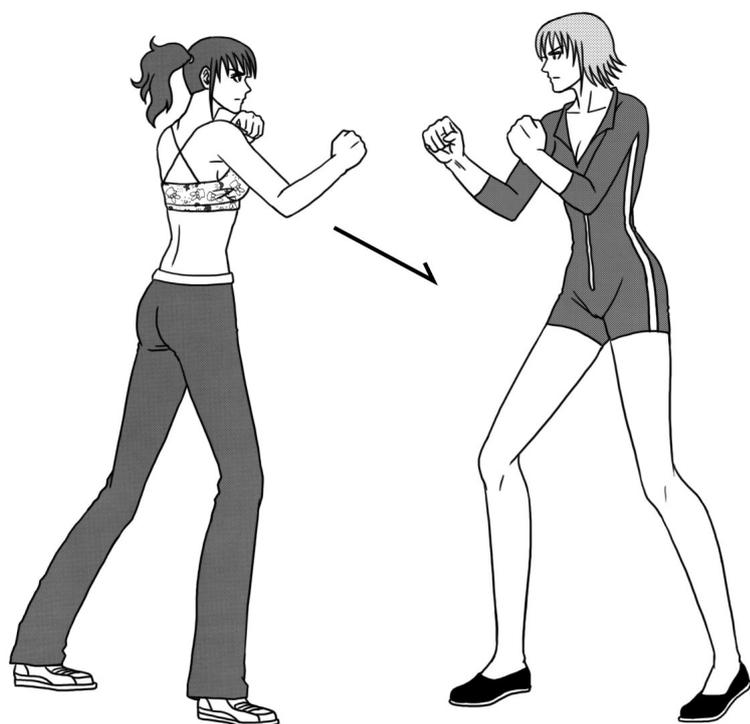
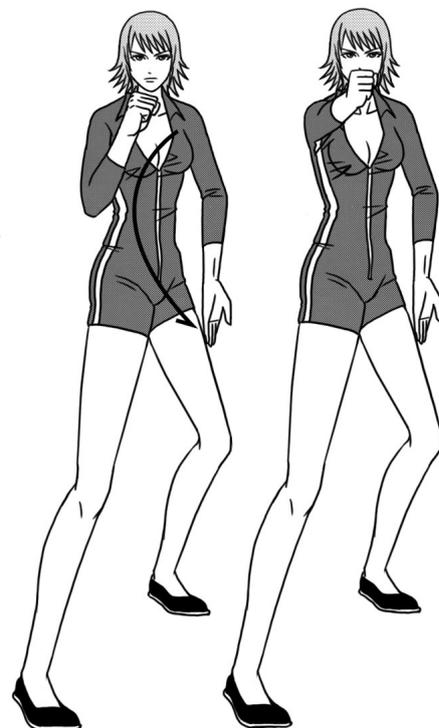


1



Tiefe Außenabwehr mit der hinteren Führungshand

Wenn der Gegner versucht unsere Rippen anzugreifen, können wir sofort mit der hinteren Führungshand abwehren. Bei der Abwehr benutzen wir den Ellbogen der Führungshand als Mittelpunkt, Unterarm und Hand werden tief nach außen im Halbkreis bewegt. Auf diese Weise klapsen wir den Angriff zur Seite weg und schlagen gleichzeitig mit der vorderen Geraden fest auf das Gesicht des Gegners.



1



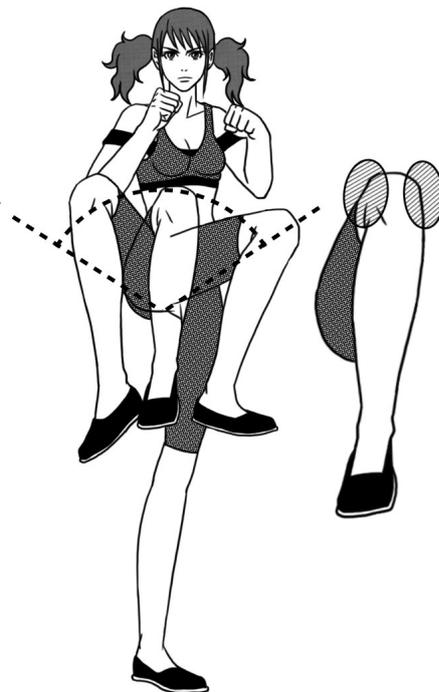
Man kann mit dieser Abwehrtechnik auch einen Tritt abwehren. Ein Tritt hat generell eine viel stärkere Angriffskraft als Schläge mit der Hand. Wenn wir einen starken Tritt abwehren, können wir uns daher gleichzeitig zurückziehen, um so die Offensive des Gegners zu schwächen. Wenn wir einen Tritt mit der hinteren Führungshand abwehren, können wir sie nach oben umklappen lassen, haken das Angriffsbein des Gegners ein, damit er es nicht zurückziehen kann, und treten dann schnell und fest mit einem tiefen Seitwärtstritt auf die Kniescheibe seines Standbeins. Durch die Verletzung wird er nicht aufrecht stehen bleiben können.





Beinabwehren

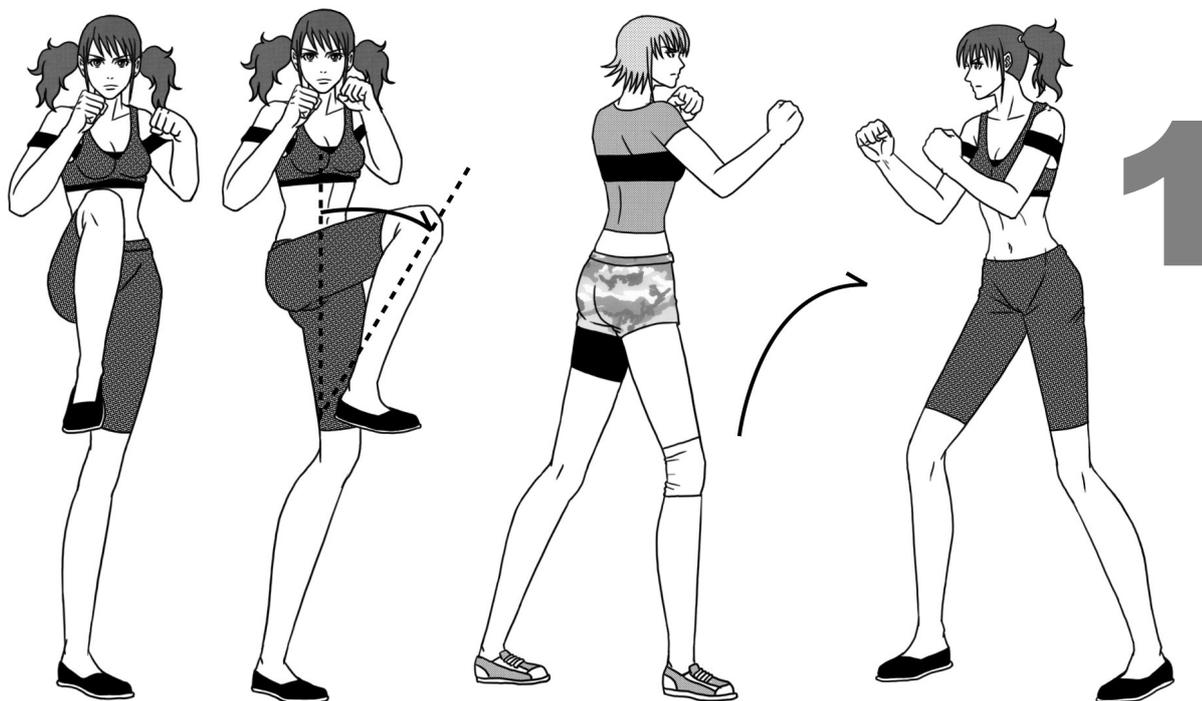
Bei Beinabwehren werden die Knie hoch angehoben, das Hüftgelenk als Kreismittelpunkt gedacht und in Bogenlinie nach innen oder außen bewegt, um den Angriff des Gegners abzuwehren. Genau wie bei den Handtechniken gibt es auch bei den Beintechniken den Unterschied zwischen vorderem und hinterem Bein. Nimmt man wie wir die Rechtsvorwärtsstellung als Beispiel, wird das rechte Bein vorderes Bein und das linke Bein hinteres Bein genannt – bei der Linksvorwärtsstellung ist es genau umgekehrt. Welches Bein wir bei der Abwehr genau führen sollen, müssen wir je nach der jeweiligen Situation während der Verteidigung entscheiden.

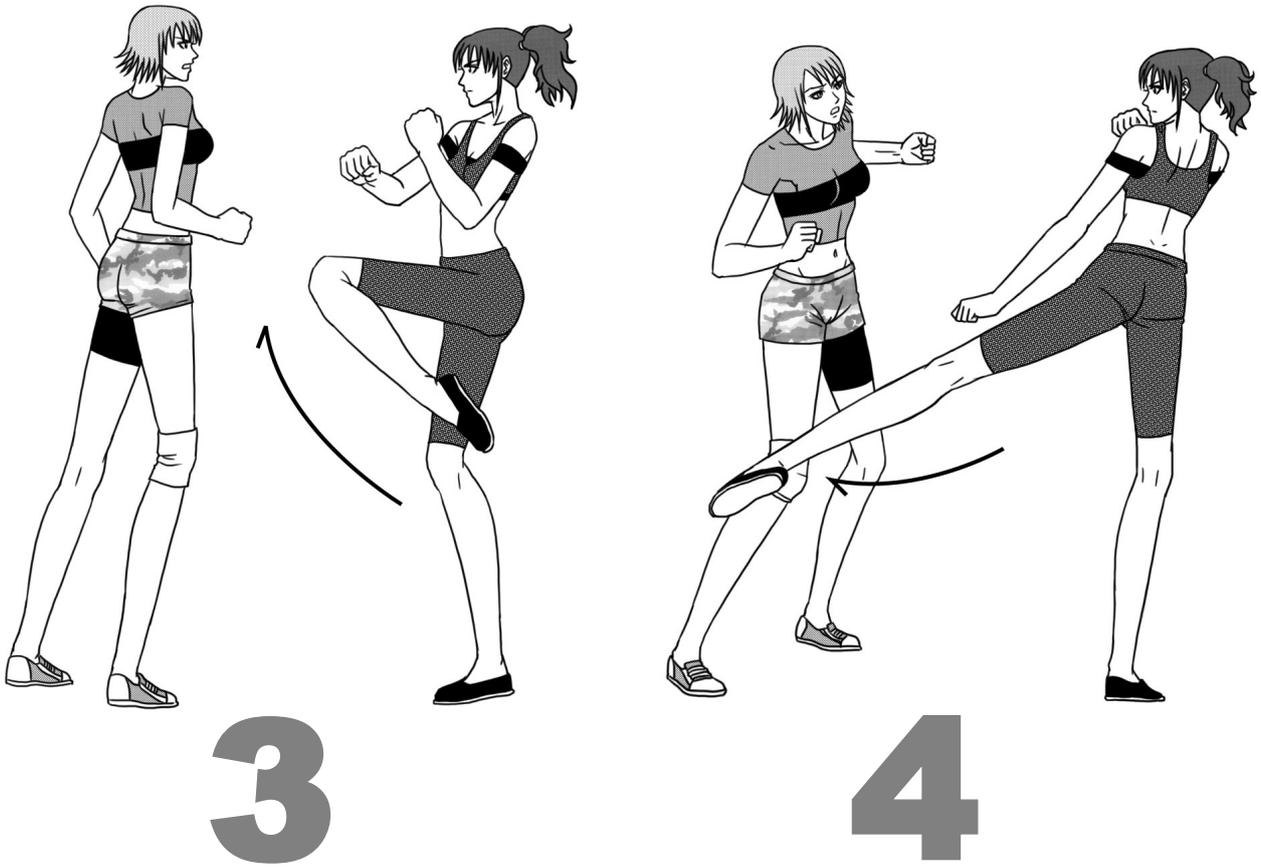
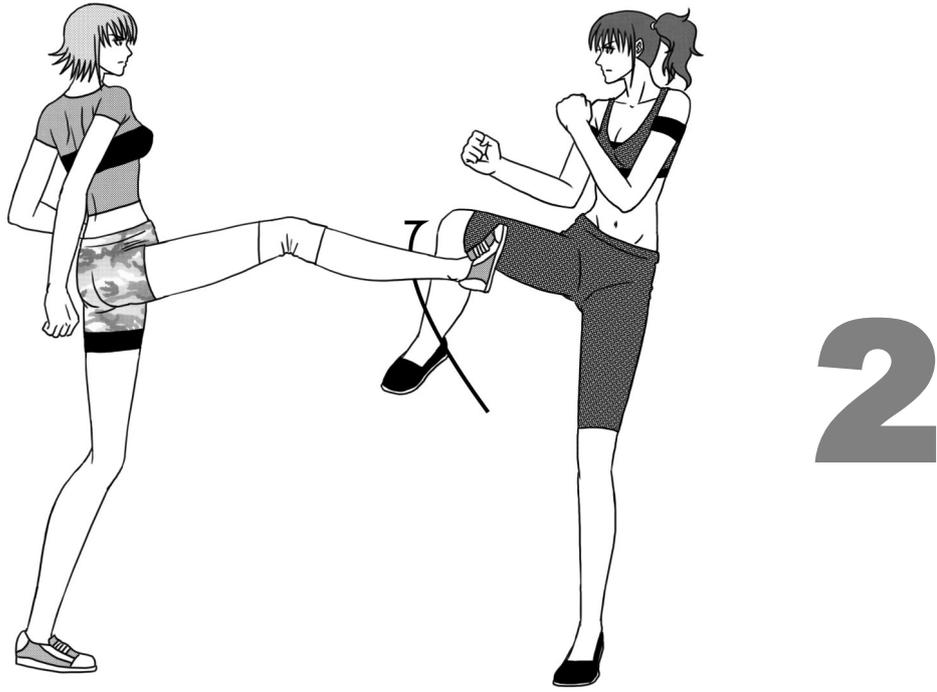


Unser Kniegelenk ist ziemlich hart, wenn wir unser Bein beugen. Mit dieser Stelle den Tritt des Gegners abzuwehren, kann daher sogar seinem Angriffsbein eine Verletzung verursachen. Außer den Abwehren mit den Knien gibt es noch eine Fußtechnik, die sehr wirksam und praktisch ist. Wenn wir durch die Körperbewegung des Gegners seinen Tritt im Voraus durchschaut haben, können wir durch einen tieferen Seitwärtstritt mit dem vorderen Fuß das Angriffsbein des Gegners im Angriff abfangen. Diese Technik führt Angriff und Verteidigung gleichzeitig aus und hat daher einen sehr praktischen Nutzen.

Innenabwehr mit dem vorderen Bein

Wenn der Gegner auf unseren Bauch treten will, treten wir sofort mit dem vorderen Fuß auf den Boden und nutzen den Gegendruck um schnell das Knie anzuheben. Das Hüftgelenk dient als die Achsmittelpunkt, Oberschenkel und Knie werden nach innen geschwungen, um den Angriff des Gegners abzuwehren. Direkt nach der Abwehr landet unser Führungsbein sofort auf dem Boden und fast gleichzeitig benutzen wir den Halbkreistritt mit dem hinteren Fuß, um auf die Seite der Knie des Gegners zu treten. So kombinieren wir Verteidigung und Angriff miteinander.

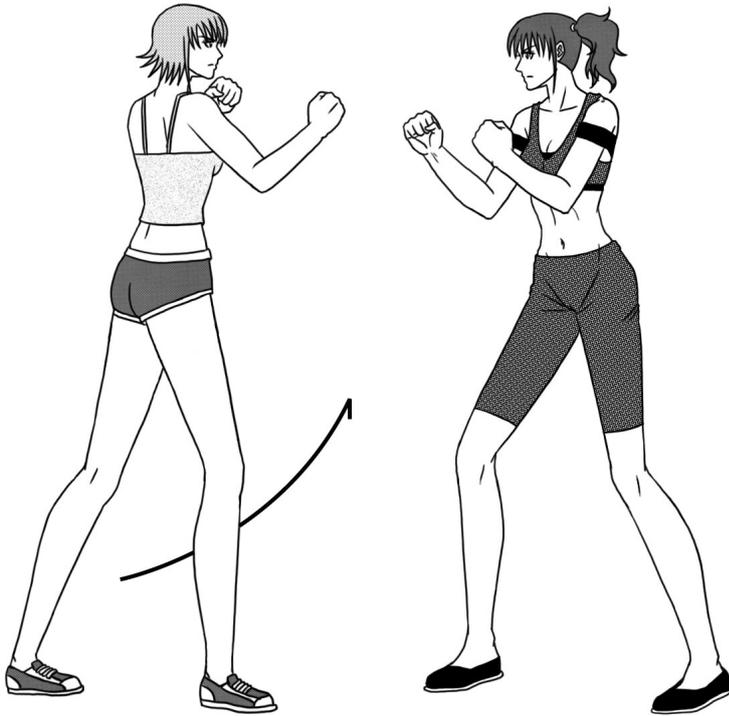
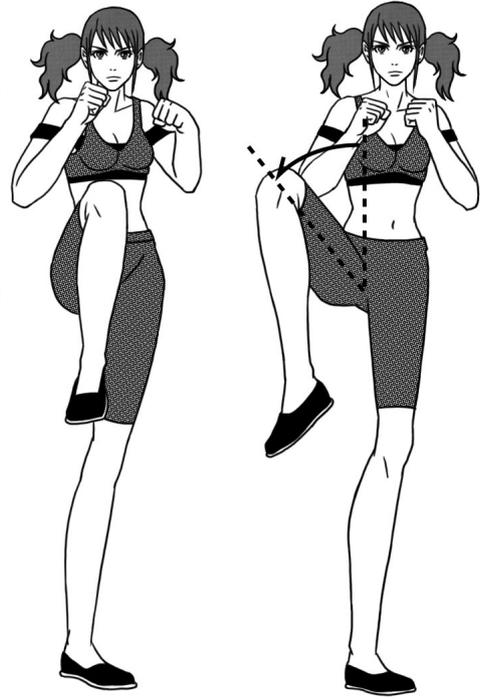


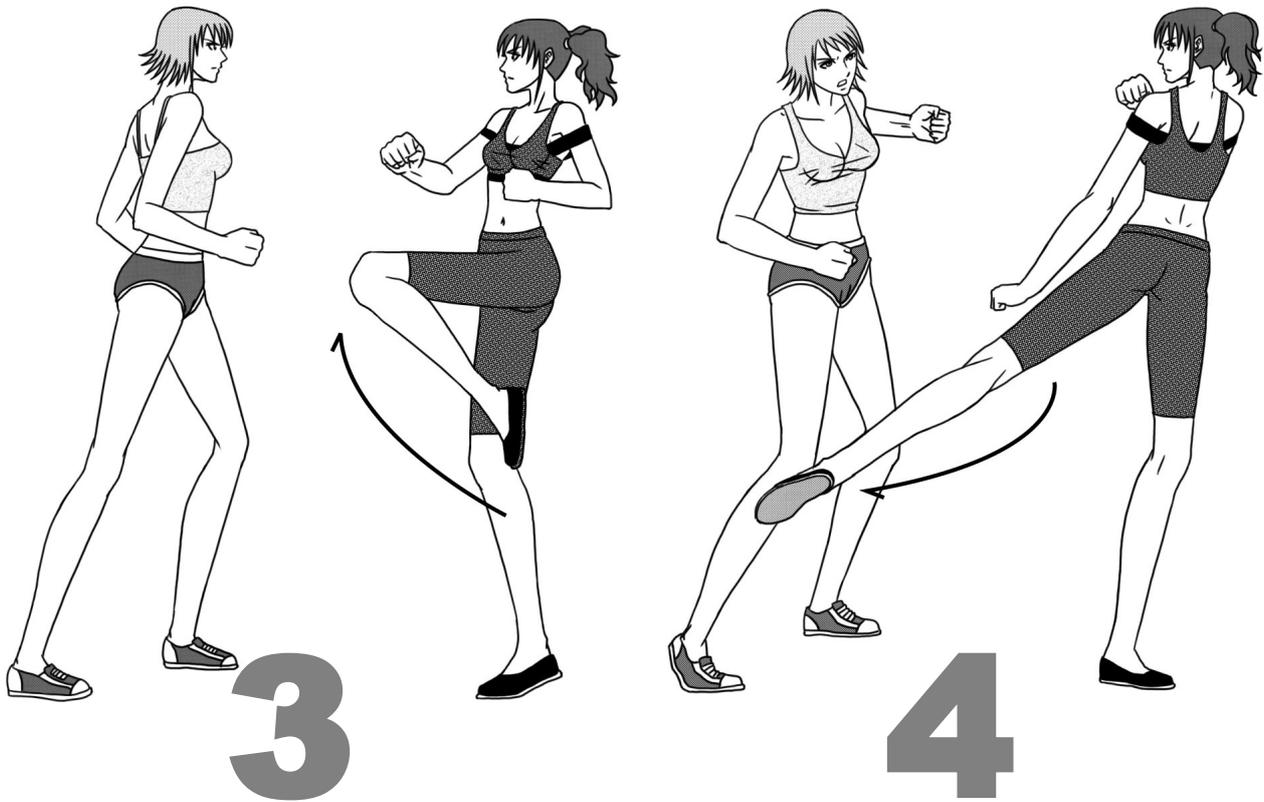




Außenabwehr mit dem vorderen Bein

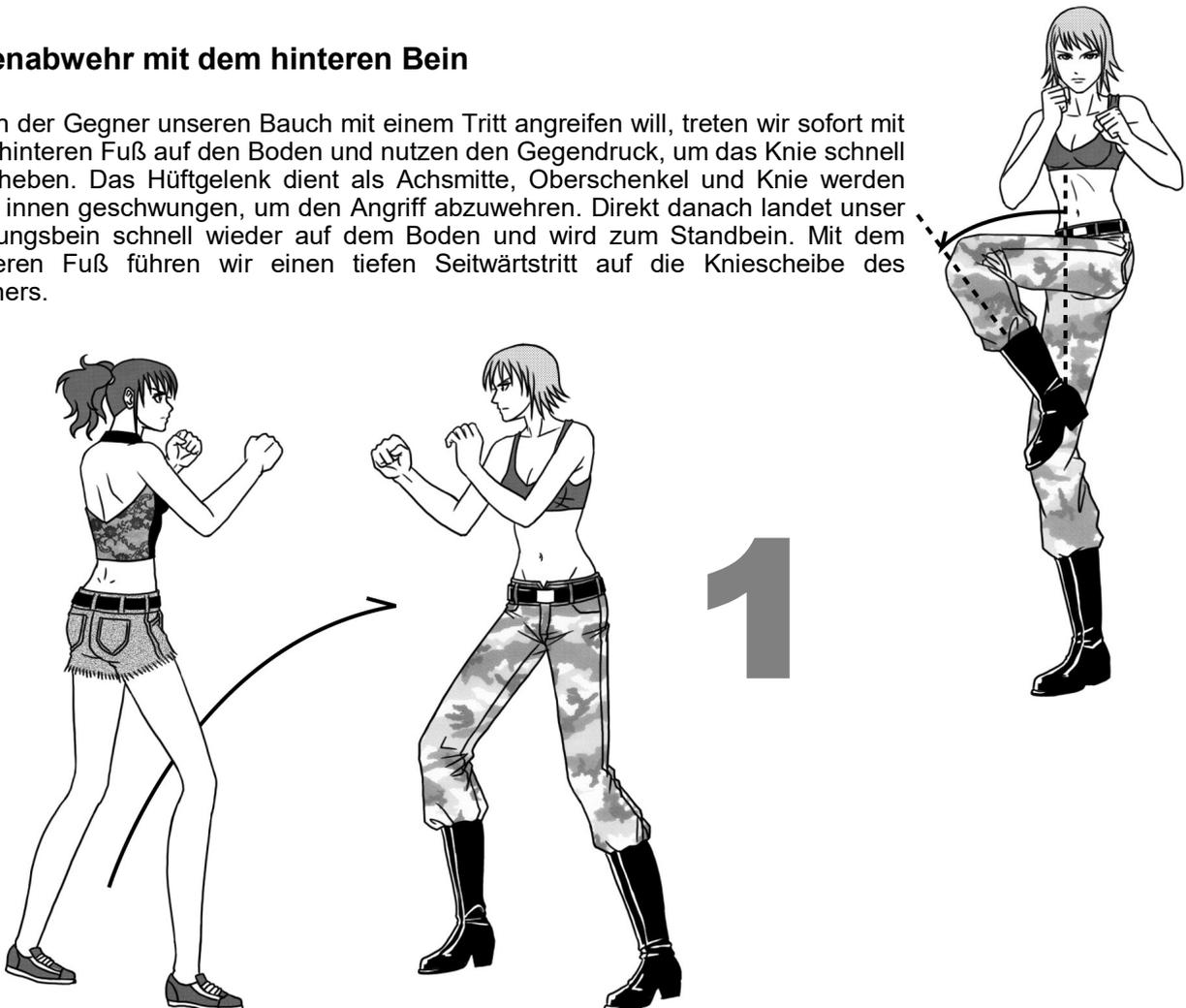
Wenn der Gegner versucht gegen unsere Rippen zu treten, können wir mit unserem vorderen Fuß sofort auf den Boden treten und den Gegendruck nutzen, um das Knie schnell anzuheben. Das Hüftgelenk dient als Achsmitte, der Oberschenkel wird nach außen geschwungen, um so den Angriff des Gegners mit der Außenseite des Knies abzuwehren. Nach der Abwehr landet unser Führungsbein sofort auf dem Boden und wird zum Standbein. Fast gleichzeitig führen wir schnell den tiefen Halbkreistritt mit dem hinteren Fuß aus, um auf die Seite der Knie des Gegners zu treten.





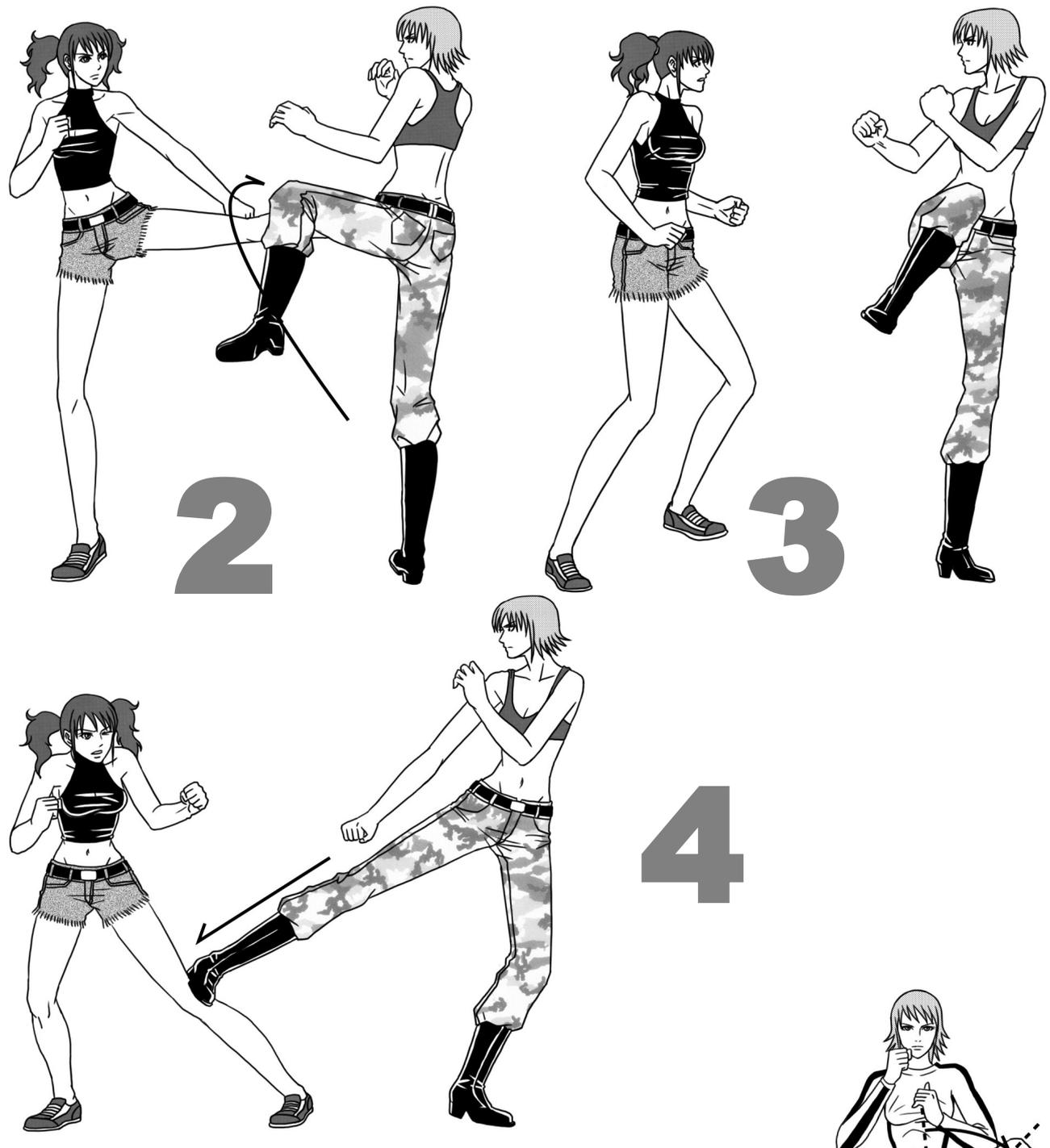
Innenabwehr mit dem hinteren Bein

Wenn der Gegner unseren Bauch mit einem Tritt angreifen will, treten wir sofort mit dem hinteren Fuß auf den Boden und nutzen den Gegendruck, um das Knie schnell anzuheben. Das Hüftgelenk dient als Achsmittle, Oberschenkel und Knie werden nach innen geschwungen, um den Angriff abzuwehren. Direkt danach landet unser Führungsbein schnell wieder auf dem Boden und wird zum Standbein. Mit dem vorderen Fuß führen wir einen tiefen Seitwärtstritt auf die Kniescheibe des Gegners.





Abwehrtechniken - Beinabwehren



Außenabwehr mit dem hinteren Bein

Wenn der Gegner versucht auf unsere Rippen zu treten, können wir sofort mit dem hinteren Fuß auf den Boden treten und das Knie schnell anheben. Das Hüftgelenk dient als Achsmittle und wir schwingen den Oberschenkel mit dem Knie nach außen, um das Angriffsbein des Gegners abzuwehren. Nach der Abwehrbewegung landet das Führungsbein sofort wieder auf dem Boden und wird zum Standbein. Fast gleichzeitig treten wir mit dem vorderen Fuß einen tiefen Seitwärtstritt auf die Kniescheibe des Gegners, um ihn so zurückzuschlagen.



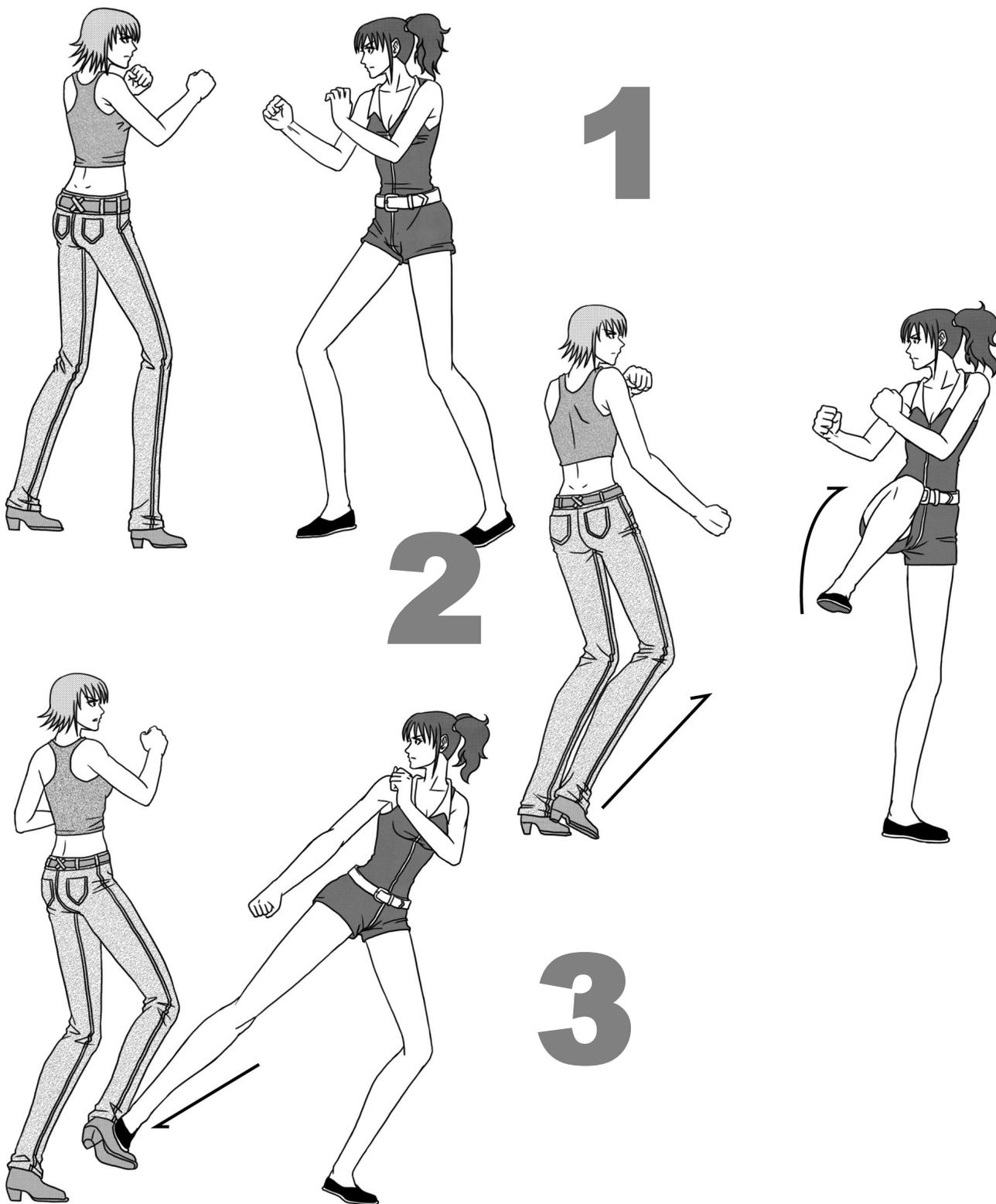




Abwehrtechniken - Beinabwehren

Tiefer Seitvortritt mit dem vorderen Fuß

Der tiefe Seitvortritt mit dem vorderen Fuß kann auch als Abfangtritt bezeichnet werden. Wir können bereits durch kleine Körperbewegungen unseres Gegners seinen Trittantritt im Voraus durchschauen. Beispielsweise verlagert der Gegner sein Körpergewicht plötzlich auf ein Bein oder wirft unbewusst einen Blick auf unsere Körperstelle, die er angreifen will. Solche kleinen unbewussten Bewegungen können die Angriffspläne und Angriffsziele des Gegners verraten. Wenn wir immer ein bisschen versuchen darauf zu achten, können wir unseren Gegner und seinen Angriff im Voraus durchschauen. Auf diese Weise schaffen wir es, schneller als der Gegner mit unserem vorderen Fuß einen tiefen Seitvortritt auf seine Knie oder das Schienbein zu führen, blockieren den Angriff unterwegs und können dadurch sogar Angriff und Verteidigung gleichzeitig kombinieren.





Handtechniken

Gerade

Vordere Gerade

Die vordere Gerade wird generell bei vielen Kampfkünsten verwendet. Sie ist eine der wirksamsten und direktesten Handtechniken. Während des Kampfes befindet sich die vordere Führungshand weit vor dem eigenen Körper und relativ nah zum Gegner. Da der kürzeste Weg zwischen zwei Punkten die gerade Linie ist, ist die vordere Gerade eine blitzschnelle Angriffstechnik mit hoher Trefferquote. Diese Handtechnik nimmt generell den Kopf des Gegners als Angriffsziel.

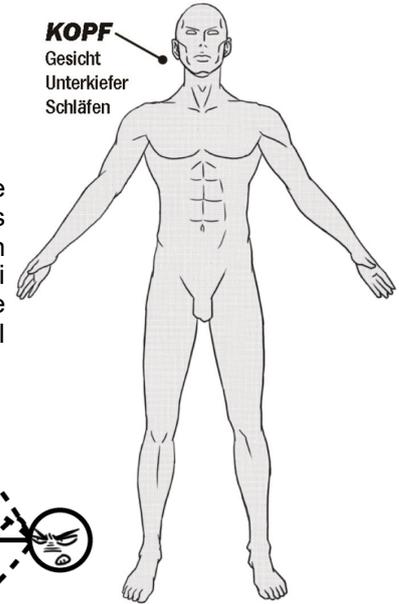
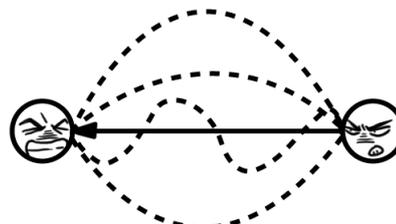


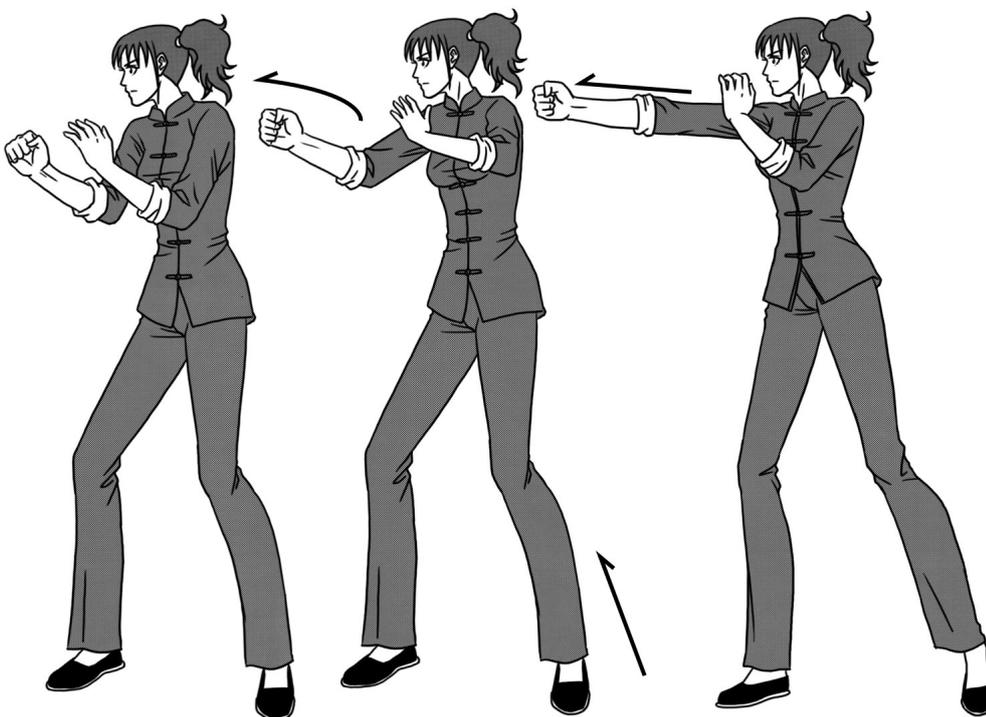
Abbildung der Kraftanwendung



Der kürzeste Weg zwischen zwei Punkten ist die gerade Linie

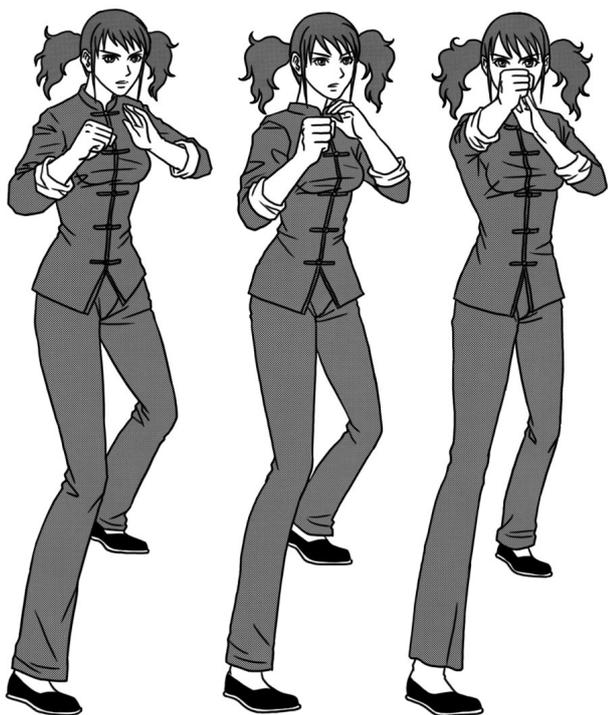
Das Grundprinzip der Kraftanwendung bei den Kampftechniken ist es, alle Kräfte des ganzen Körpers auf einen Punkt zu konzentrieren und ausbrechen zu lassen. In der traditionellen chinesischen Kampfkunst Tai-Chi gibt es den Spruch „Die Kraft startet vom Boden“. Basierend auf dieser Theorie wird bei der vorderen Geraden auch nicht nur die Kraft des Armes verwendet. Vielmehr treten wir zuerst mit dem hinteren Bein auf den Boden, leiten und verstärken die Gegenkraft auf einer Spirallinie durch die Knie, die Hüfte/Taille, die Schulter und den Arm bis zur Faust hin, wo die Kraft schließlich ausbricht.

Generell sollten wir unseren Körper wenn möglich zu entspannen versuchen. Erst wenn wir wirklich einen Schlag mit der vorderen Geraden ausführen, spannen wir unsere Muskeln und ballen unsere Faust. Unsere Schulter streckt sich nach vorne aus, um die Angriffreichweite zu verlängern und die hintere Führungshand wird leicht angehoben, um den Kopf zu schützen. Direkt vor dem Angriff versuchen wir keine Vorausbewegungen zu machen, da wir dadurch unseren Angriffsplan verraten könnten.





Handtechniken - Gerade



Die Regulierung der Atmung ist sehr wichtig für die Kampftechniken. So wird beispielsweise während des Schlages ausgeatmet.

Es ist eine sehr gute Gewohnheit, nach dem Schlag die Führungshand schnell wieder in die Ausgangsposition zurückzuziehen, da wir so direkt den nächsten zusätzlichen Angriff oder eine Verteidigung ausführen können.

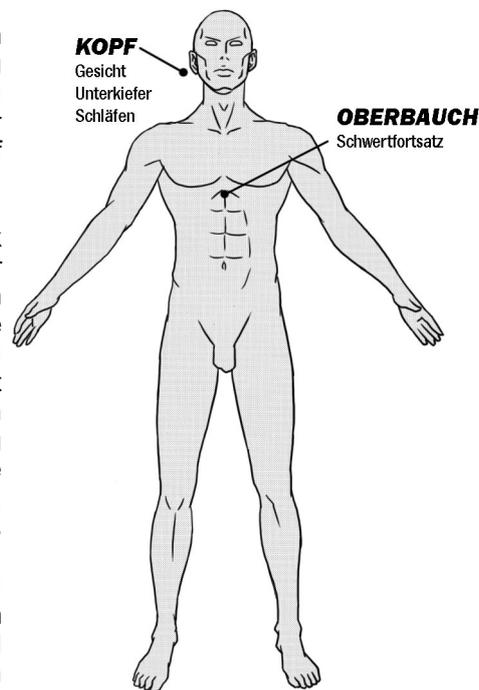


Die unbewussten Vorausbewegungen können unser Vorhaben immer verraten. So ziehen beispielsweise viele Menschen die Führungshand zuerst nach hinten, bevor sie einen Faustschlag führen.

Hintere Gerade

Im Vergleich zur vorderen Geraden ist die Angriffskraft der hinteren Geraden generell noch kräftiger. Die hintere Gerade wird häufig beim Rückschlag nach der Verteidigung und bei Kombinationstechniken verwendet. Man kann dem Gegner mit ihr einen schweren Schlag versetzen. Ihre Angriffsziele sind der Kopf und der Bauch etc. des Gegners.

Das Grundprinzip der Kraftanwendung und die Bewegungstechnik der hinteren Geraden sind grundsätzlich ähnlich wie bei der vorderen Geraden. Wir treten zuerst mit dem hinteren Bein auf den Boden und leiten und verstärken die Gegenkraft auf einer Spirallinie durch die Knie, die Hüfte/Taille, die Schulter und den Arm. Dabei versuchen wir, die Kraft unseres ganzen Körpers auf unsere Faust zu konzentrieren und sie dort ausbrechen zu lassen. Es wird auch hier nicht nur die Kraft des Armes benutzt. Bevor wir einen Schlag mit der hinteren Geraden ausführen, versuchen wir, unsere Muskeln zu entspannen und keine Vorausbewegungen zu machen, um unseren Angriffsplan nicht zu verraten. Erst im Moment des Schlages spannen wir unsere Muskeln und ballen unsere Faust, regulieren unsere Atmung und öffnen die vordere Führungshand ganz natürlich auf Höhe unseres Unterkiefers, um mit ihr unseren Kopf zu schützen. Nach dem Schlag ziehen wir die Führungshand schnell in die Ausgangsposition zurück, damit wir direkt für den nächsten zusätzlichen Angriff oder eine Verteidigung reagieren können.



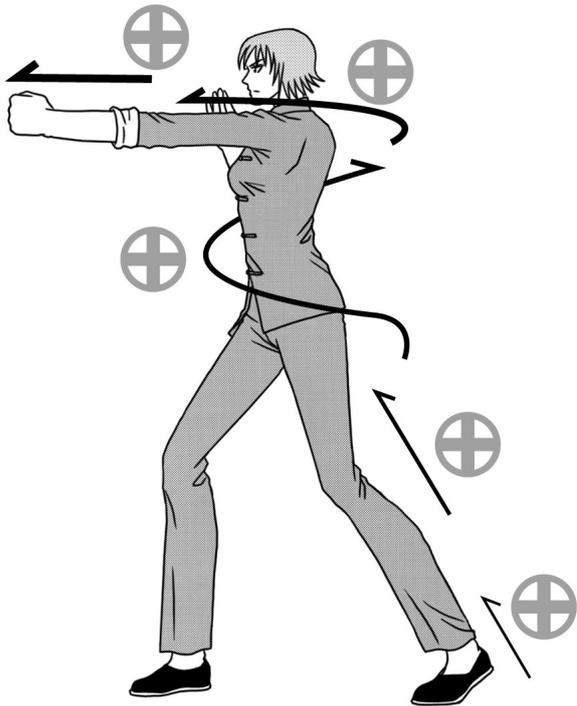
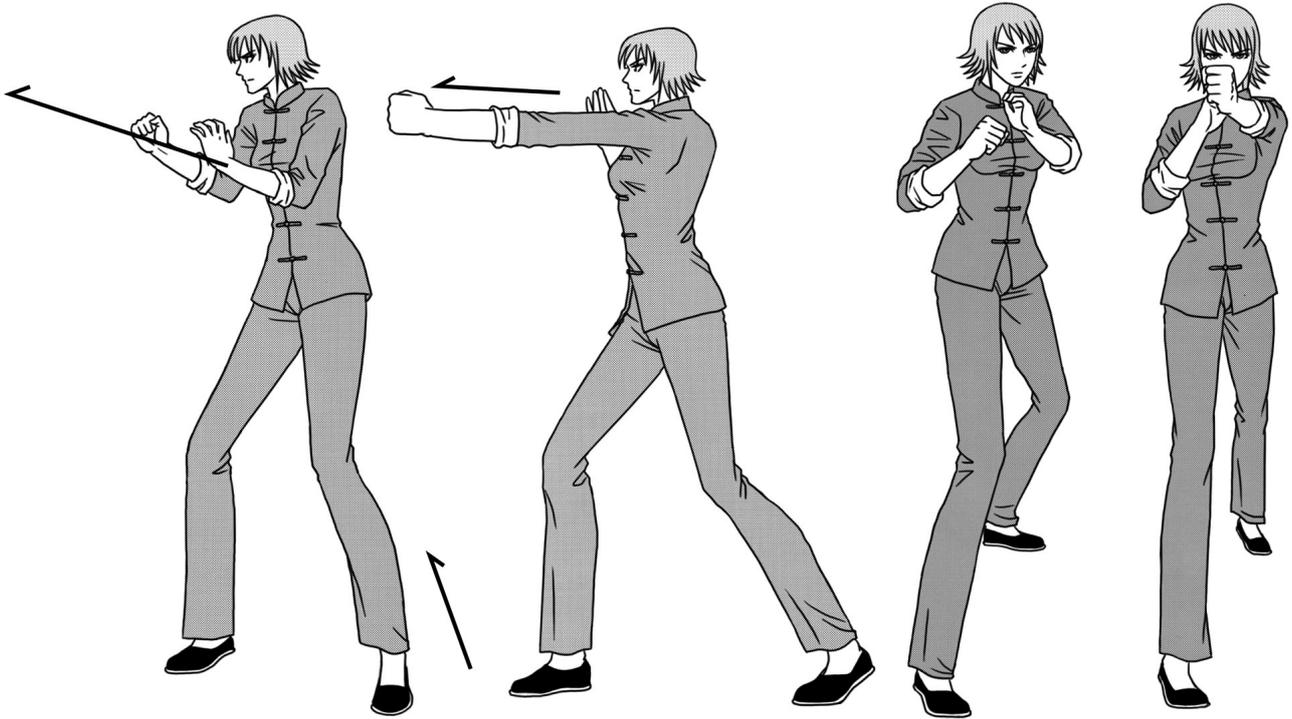
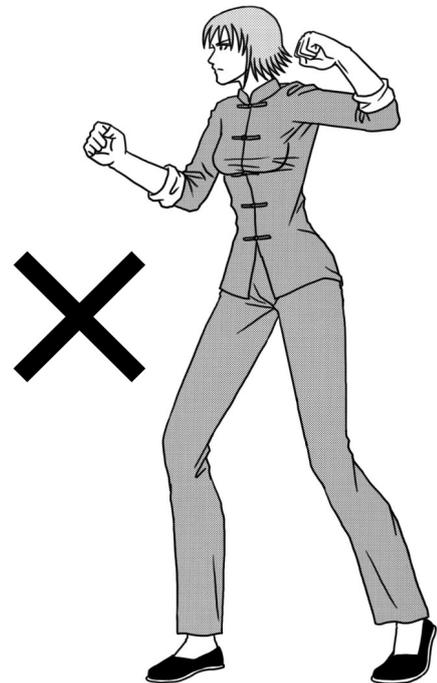


Abbildung der Kraftanwendung



Die unbewussten Vorausbewegungen können unser Vorhaben immer verraten.

Haken

Im Gegensatz zum geraden Angriff mit der Geraden greift der Haken in einer Bogenlinie an und ist eine Umgehungshandtechnik. Wegen seiner heftigen Schlagkraft wird der Haken häufig beim Nahkampf benutzt. Bei verschiedenen Kampfsportarten wird er von vielen Sportlern als ein Meisterstück angesehen und trainiert. Der Haken hat einen sehr flexiblen Angriffswinkel und einen ziemlich weiten Angriffsbereich. So kann man damit etwa ganz schnell und flexibel den Bauch, den Kopf und die Rippen angreifen.

Vorderer Seithaken

In Bezug auf das Grundprinzip der Kraftanwendung und die Bewegungstechnik ist der vordere Seithaken mehr oder weniger ähnlich wie die vordere Gerade. Ein wesentlicher Unterschied liegt jedoch in der Angriffslinie dieser beiden Handtechniken. So treten wir bei der Ausführung des vorderen Seithakens aus der Rechtsvorwärtsstellung zuerst mit dem linken Fuß schnell auf den Boden und drehen unseren Oberkörper ein bisschen nach links unten. Dann leiten und verstärken wir die Gegenkraft vom Boden durch die Knie, die Hüfte/Taille, die Schulter, den Arm bis zur rechten Faust und schlagen diese von der Seite in einer Bogenlinie. Denken Sie daran, beim Angriff auszuatmen. Bei der Ausführung des vorderen Seithakens beugen wir unseren rechten Arm ca. im 90° Winkel, sein Aktionsbereich soll nicht zu groß sein. Die linke Hand wird ganz natürlich geöffnet und vor dem Unterkiefer gehalten, um den Kopf zu schützen. Nach dem Schlag ziehen wir die Führungshand schnell wieder in die Ausgangsposition zurück.

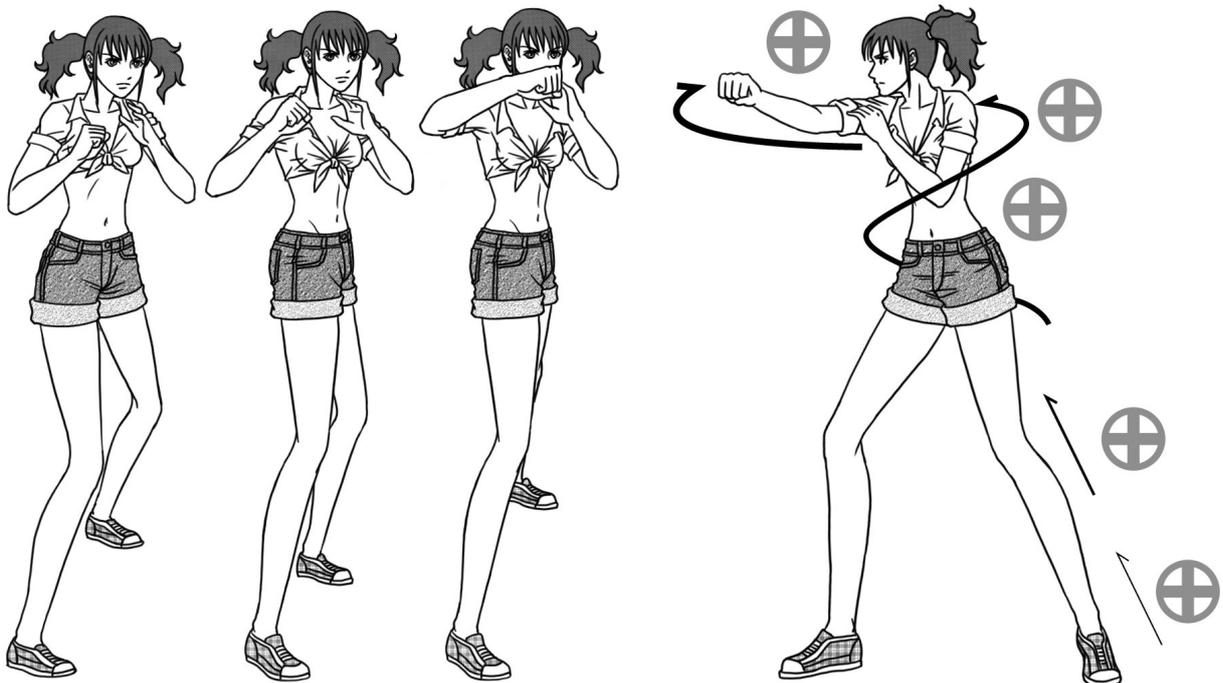
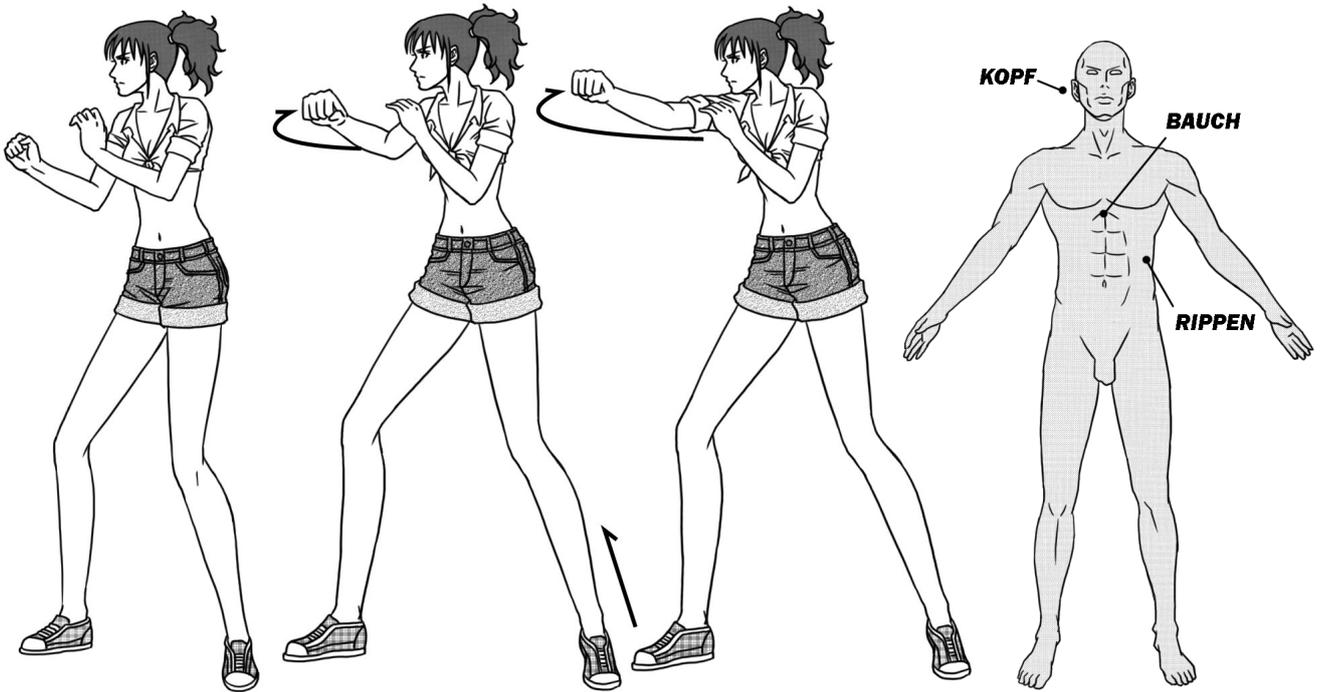
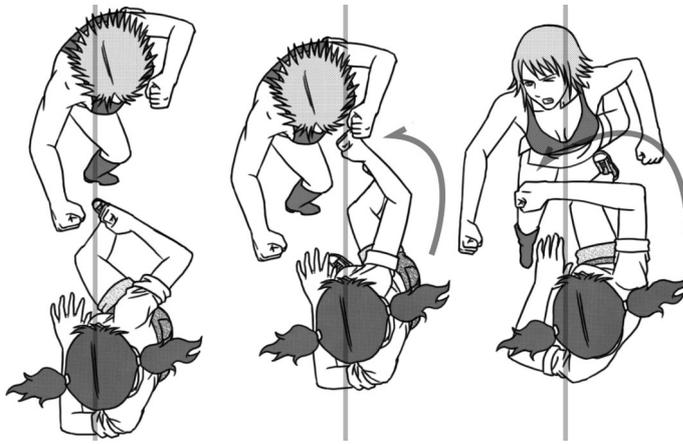


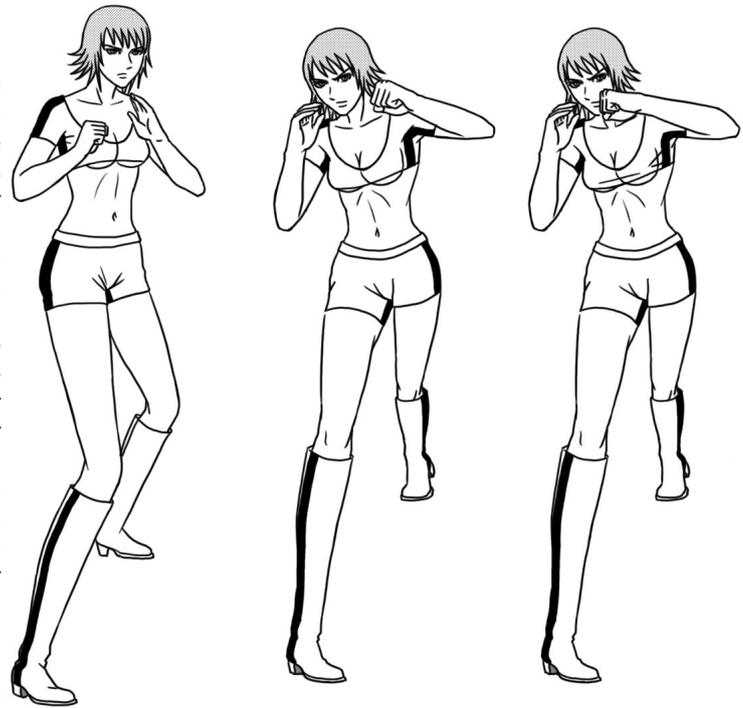
Abbildung der Kraftanwendung



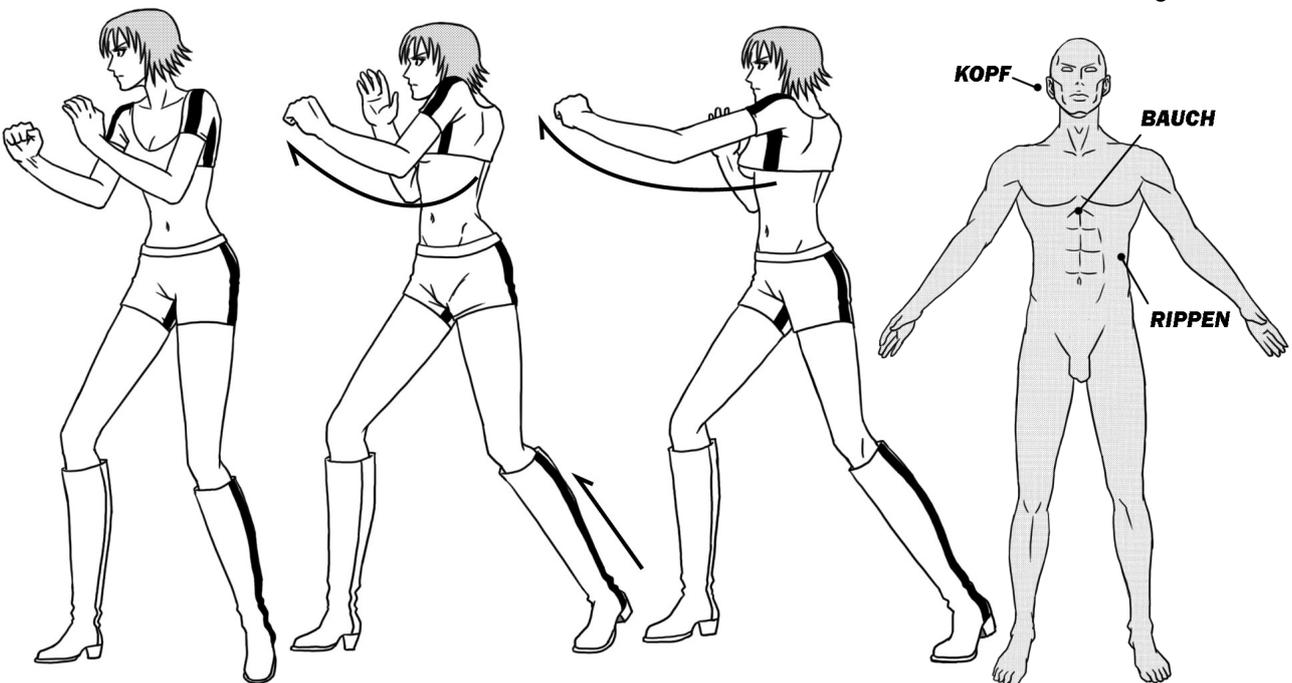
Ansicht aus der Vogelperspektive

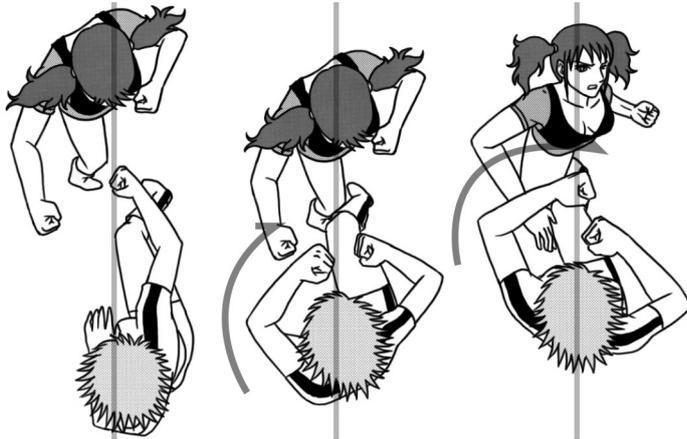
Hinterer Seithaken

Die theoretische Basis des hinteren Seithakens ist mehr oder weniger ähnlich wie beim vorderen Seithaken. Die Rechtsvorwärtsstellung dient auch hier als Beispiel für die Ausgangsposition. Wenn wir einen Schlag mit dem hinteren Seithaken ausführen, treten wir zuerst mit dem linken Fuß auf den Boden und drehen den Oberkörper ein bisschen nach rechts unten. Dann leiten und verstärken wir die Gegenkraft vom Boden durch die Knie, die Hüfte/Taille, die Schulter, den Arm bis zur linken Faust und schlagen diese von der Seite aus nach rechts. Denken Sie daran, beim Angriff auszuatmen. Bei der Ausführung des hinteren Seithakens beugen wir unseren linken Arm ca. im 90° Winkel. Die rechte Hand wird ganz natürlich geöffnet und vor dem Unterkiefer gehalten, um den Kopf zu schützen. Nach dem Schlag ziehen wir die Führungshand schnell wieder zurück in die Ausgangsposition, um für einen folgenden zusätzlichen Angriff und die Verteidigung



schnell reagieren zu





Ansicht aus der Vogelperspektive

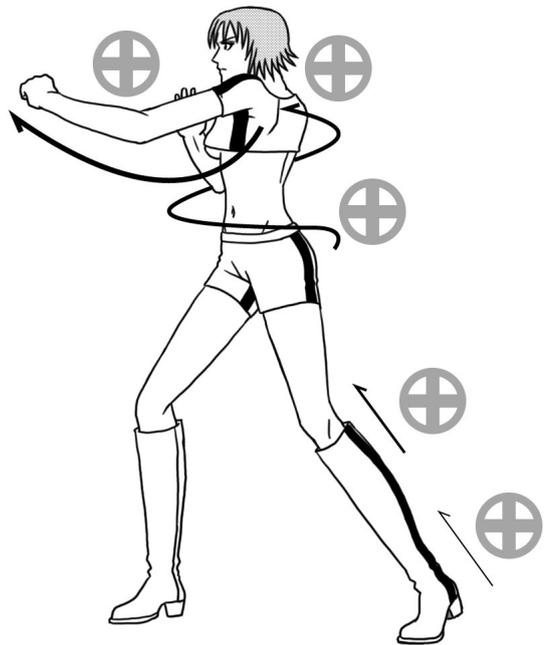
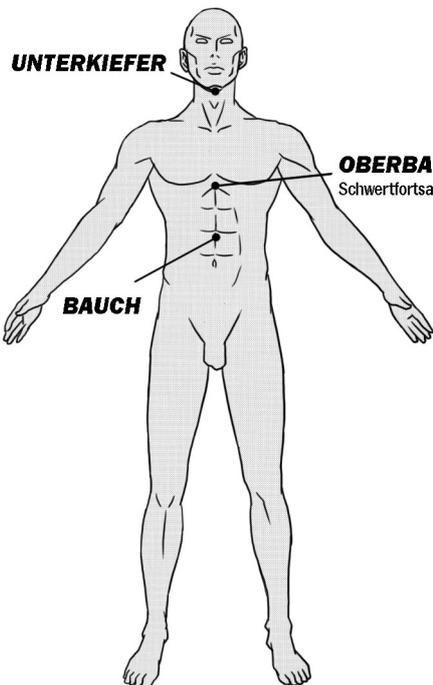


Abbildung der Kraftanwendung

Hinterer Aufwärtshaken

Der hintere Aufwärtshaken weist ein paar Unterschiede zum Seithaken auf. So verläuft beispielsweise seine Angriffslinie von unten nach oben, die Angriffsziele sind hauptsächlich der Bauch, der Schwertfortsatz und der Unterkiefer. Vor dem Angriff versuchen wir den ganzen Körper zu entspannen, die Muskeln sollten nicht zu früh angespannt werden. Beim Angriff regulieren wir unseren Atem und schlagen möglichst explosiv. Aus der Rechtsvorwärtsstellung treten wir, um den hinteren Aufwärtshaken auszuführen, schnell auf den Boden und drehen unseren Oberkörper nach rechts. Die Drehung unseres Körpers ist ein bisschen größer als beim hinteren Seithaken und treibt die linke Faust von unten nach oben zum Schlag an. Versuchen Sie alle Kraft des ganzen Körpers auf die linke Faust zu konzentrieren und dort ausbrechen zu lassen. Beim hinteren Aufwärtshaken wird der linke Arm in einem spitzen Winkel gebeugt, die rechte Hand wird natürlich geöffnet und vor dem Unterkiefer gehalten, um den Kopf zu schützen. Denken Sie daran, beim Schlag auszuatmen und nach dem Schlag die Führungshand schnell in die Ausgangsposition zurückzuziehen.



1



Abbildung der Kraftanwendung

Rückfaustschlag

Der Rückfaustschlag ist eine sehr schnelle und stürmische Stoßtechnik. Seine Angriffskraft ist zwar nicht die stärkste unter den verschiedenen Handtechniken, aber seine Ausführungsbewegung ist sehr versteckt, blitzschnell und mit hoher Trefferquote. Er wird deshalb in vielen verschiedenen Kampfkünsten verwendet. Die Kraftanwendung des Rückfaustschlags hat das gleiche Grundprinzip wie das Schwingen einer Peitsche. Wir können uns die Führungshand beim Rückfaustschlag daher als eine Peitsche vorstellen, Faustgelenk und Fastrücken als die Spitze der Peitsche. Die Faustgelenke und der Fastrücken dienen als Schlagpunkte und der Kopf des Gegners als das Hauptangriffsziel. Bei der Ausführung des Rückfaustschlages wird der Hieb wie eine Peitsche stürmisch ausgeschwungen.

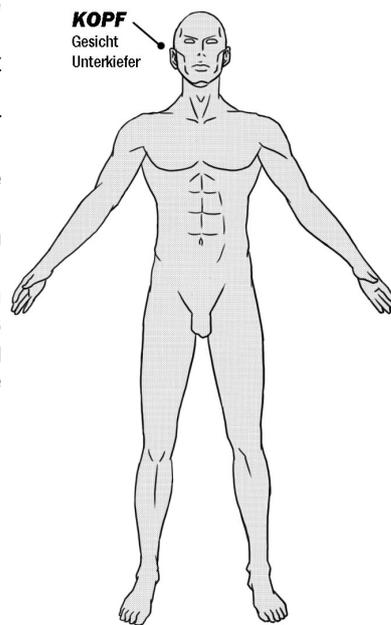


Handtechniken - Rückfaustschlag

Vorderer Rückfaustschlag

Unsere vordere Hand befindet sich generell immer in einer Position vorne vor unserem Körper und hat so eine relativ kurze Distanz zum idealen Angriffsziel – dem Kopf unseres Gegners. Im Vergleich zum Schlag mit der hinteren Führungshand ist die Ausführung des vorderen Rückfaustschlages schneller und einfacher, weswegen bei dieser Handtechnik die vordere Führungshand öfter als die Hintere benutzt wird. Vor dem Angriff versuchen wir den ganzen Körper zu entspannen. Die Muskeln sollten nicht zu früh angespannt und kleine Vorbewegungen vermieden werden, da wir durch diese unseren Angriffsplan verraten könnten.

Beim Angriff heben wir den Oberarm gebeugt leicht an und lassen den Unterarm schnell ausschwingen. Im Moment des Auftreffens auf das Angriffsziel schütteln wir unser Handgelenk. Dadurch kann der Schlag eine sehr heftige Angriffskraft erreichen, wie die Spitze der Peitsche. Die Angriffsbewegung sollte in einem Zug, ganz flüssig ausgeführt werden, schnell und stürmisch wie der Angriff der Kobra.



1



2



3

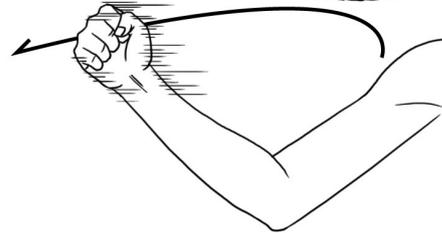
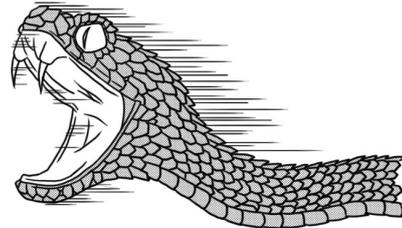
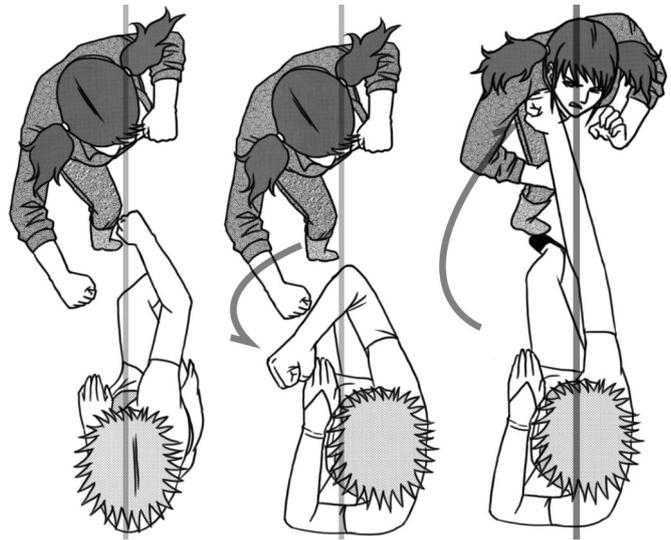


Ansicht aus der Vogelperspektive

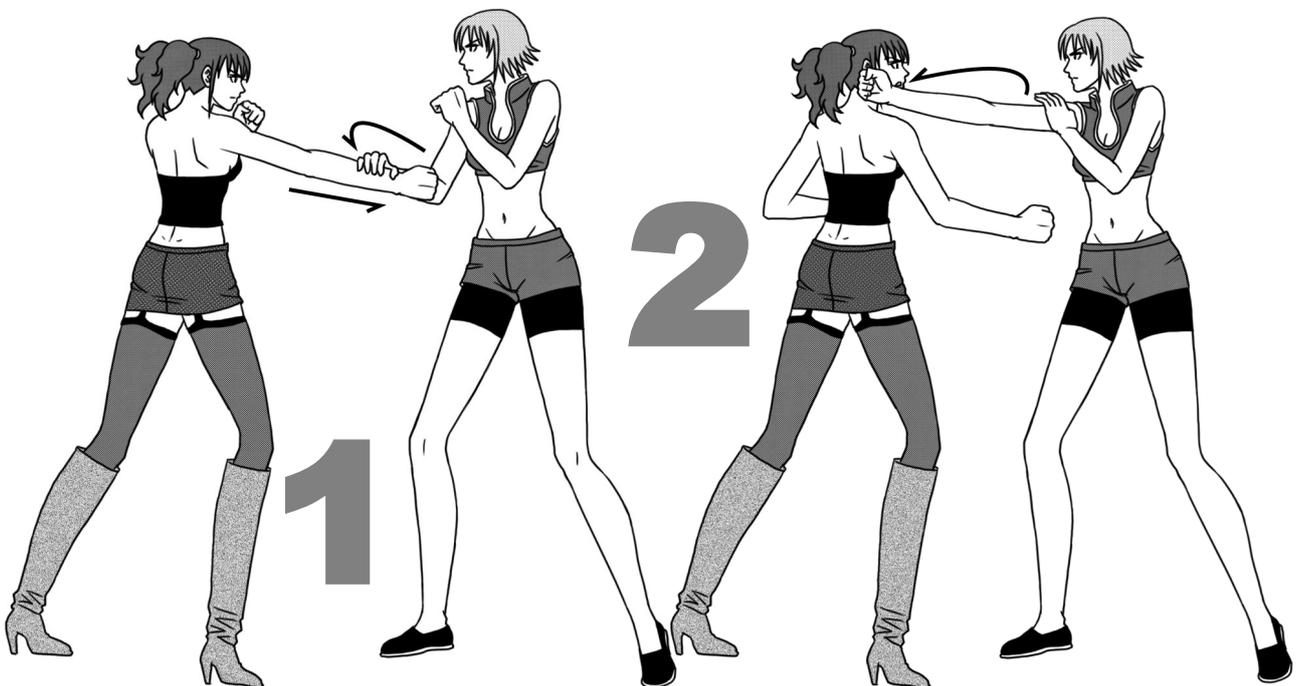


Abbildung der Kraftanwendung

Der Angriff soll schnell und stürmisch wie der Angriff der Kobra sein.



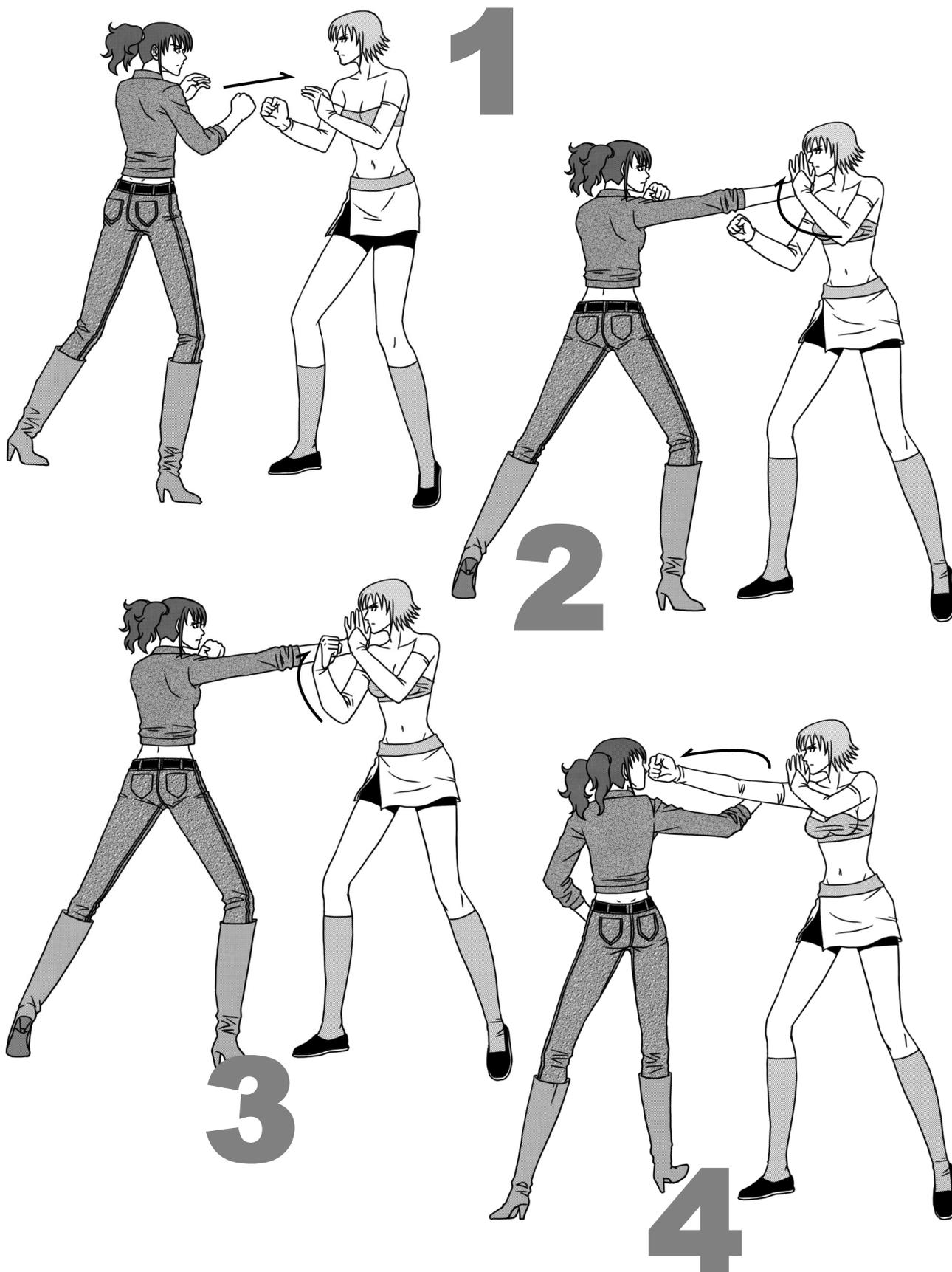
Der vordere Rückfaustschlag kann nicht nur beim Vorstoß verwendet werden, sondern auch beim Zurückschlagen nach der Abwehr eine wichtige Rolle spielen. Wenn der Gegner versucht, uns mit einem Faustschlag anzugreifen, können wir mit der vorderen Führungshand den Angriff nach innen abwehren. Dann führen wir den vorderen Rückfaustschlag direkt nach der Abwehrbewegung aus und können so den Gegner unvorbereitet treffen. Die Angriffsbewegung muss ganz flüssig in einem Zug ausgeführt werden, Verteidigung und Angriff sollten sich nicht voneinander trennen.





Eine weitere Möglichkeit ist es, den Angriff des Gegners mit der hinteren Führungshand abzuwehren, während wir gleichzeitig seinen Kopf mit dem vorderen Rückfaustschlag angreifen. Auf diese Weise können wir versuchen, Angriff und Verteidigung gleichzeitig auszuführen.

Handtechniken - Rückfaustschlag

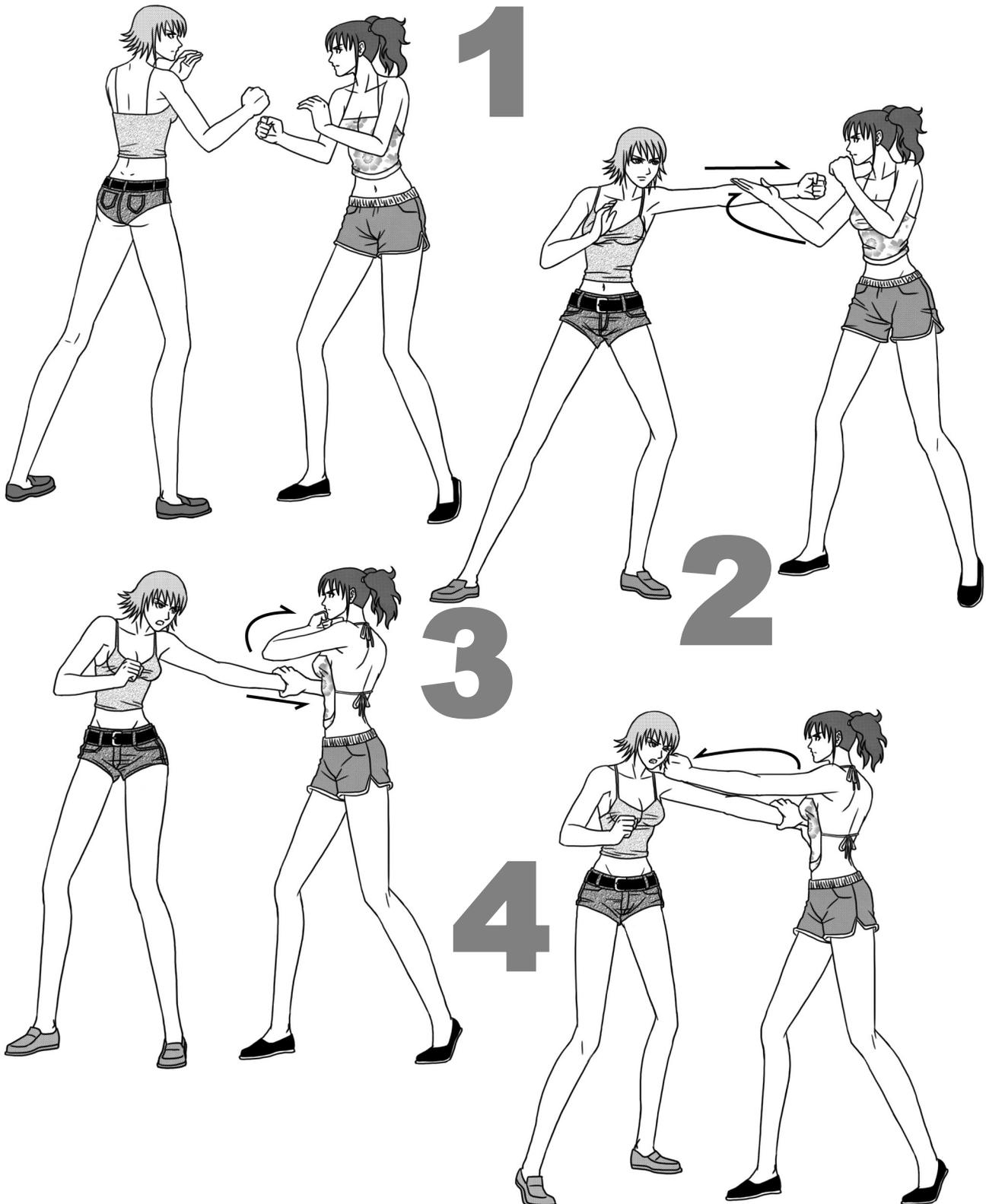


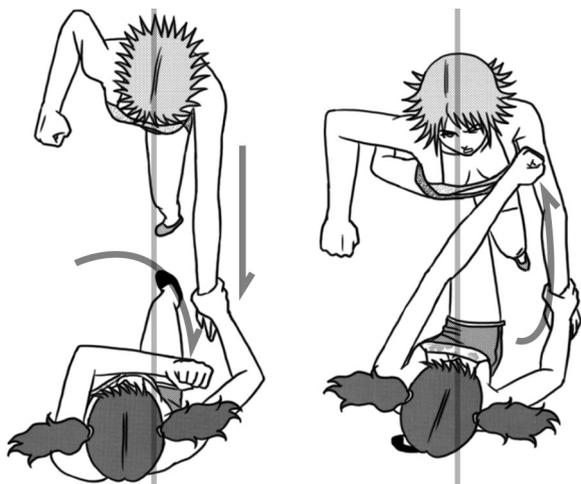


Hinterer Rückfaustschlag

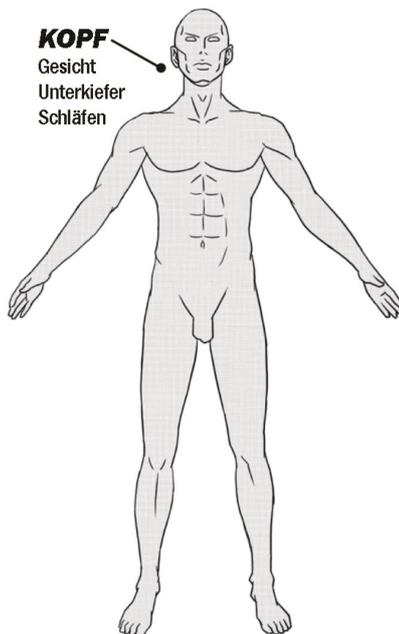
Im Vergleich zum vorderen Rückfaustschlag wird der hintere Rückfaustschlag nicht so oft beim Kampf benutzt. Er wird vielmehr hauptsächlich beim Zurückschlagen nach der Abwehr verwendet. Es dient weiterhin die Rechtsvorwärtsstellung als Beispiel.

Wenn der Gegner mit der Faust nach uns schlägt, können wir den Angriff sofort mit der rechten Hand nach außen abwehren, während wir seine Hand fest greifen und ihn zu uns ziehen. Gleichzeitig drehen wir unseren Oberkörper nach rechts, beugen den linken Arm vor die Brust und führen den Rückfaustschlag mit der linken Hand auf den Kopf des Gegners aus.

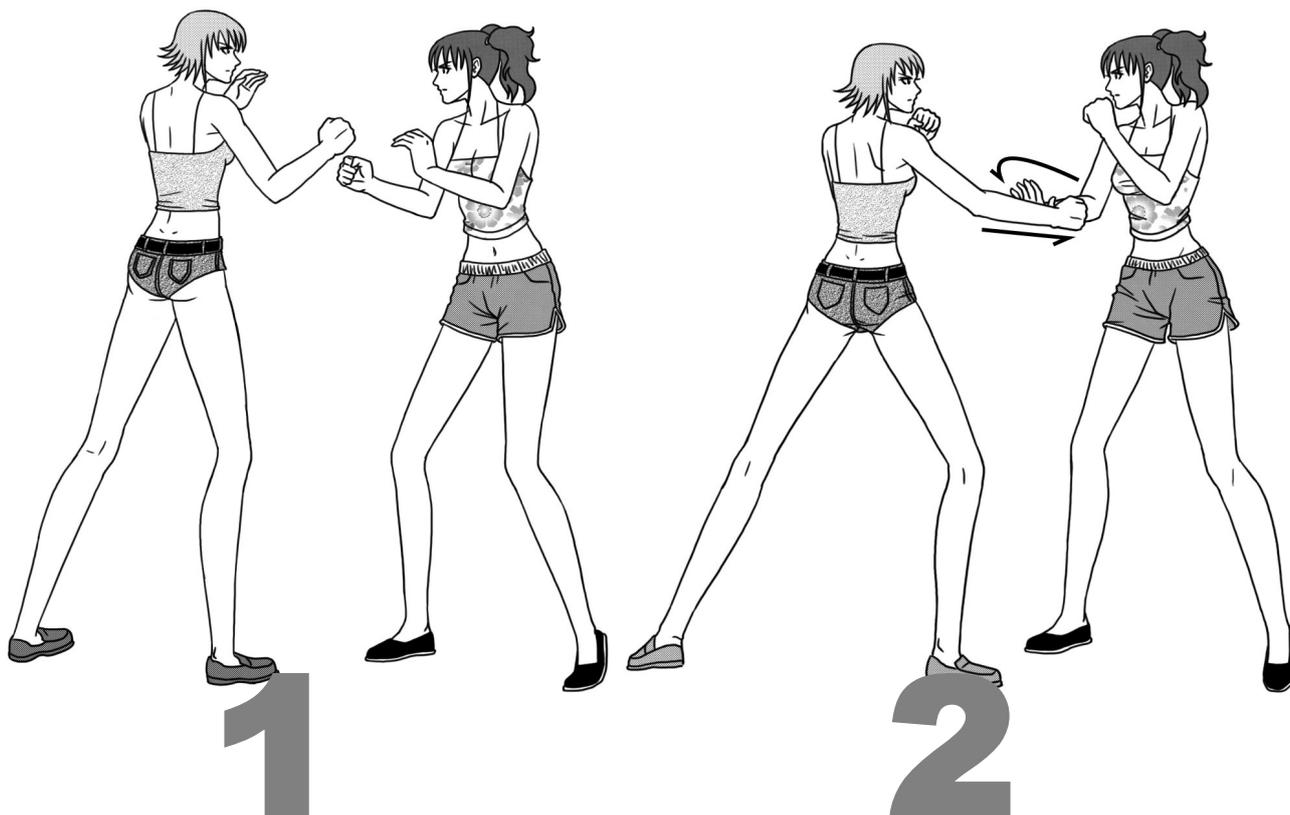




Ansicht aus der Vogelperspektive

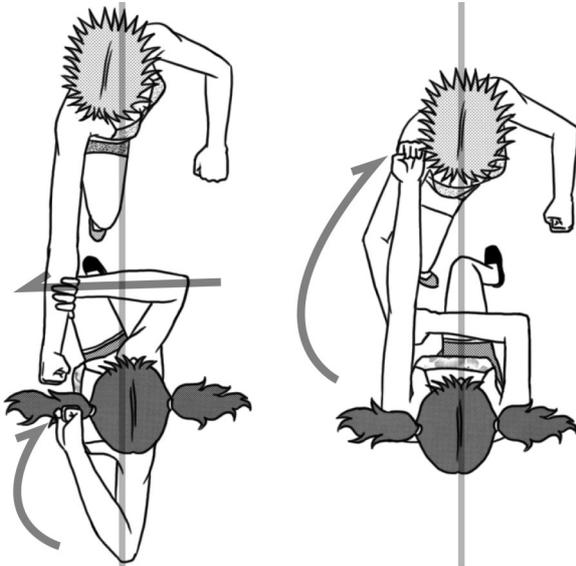
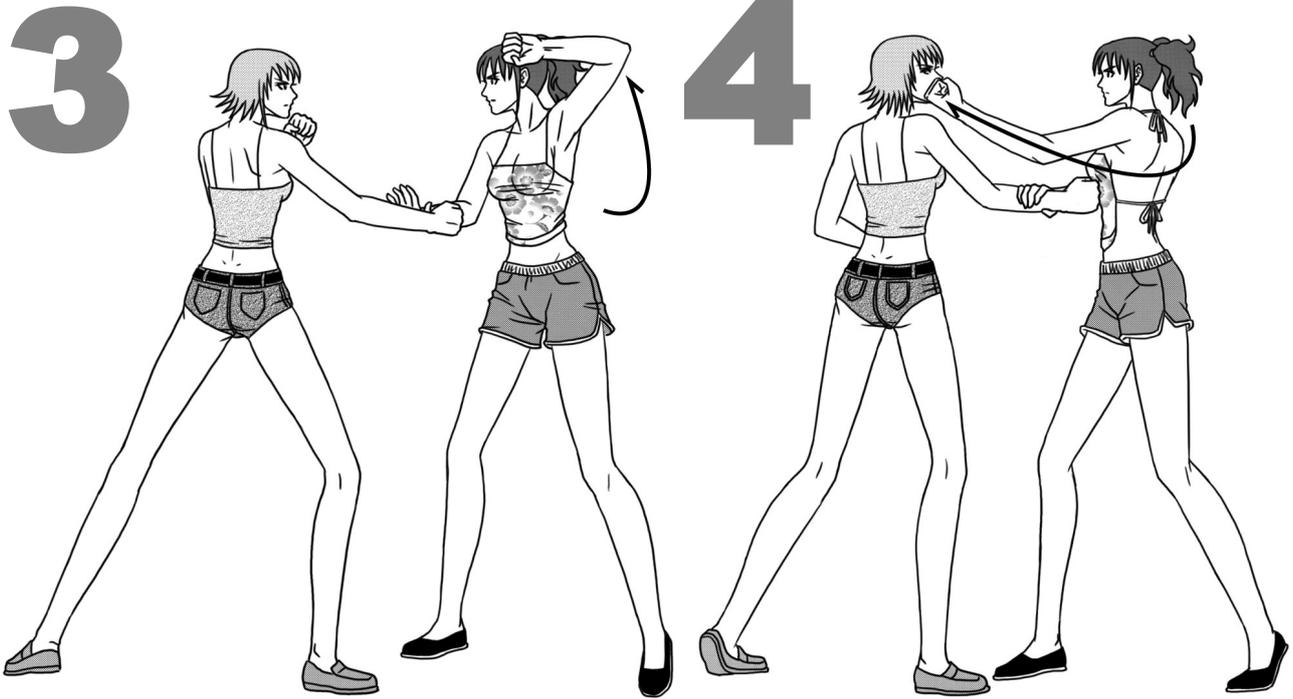


Eine andere Technik des hinteren Rückfaustschlages spart die Drehbewegung des Körpers aus. Auch die Angriffslinie ist leicht verschieden. Während wir den Angriff des Gegners mit der vorderen Führungshand abwehren, heben wir den angewinkelten linken Arm bis auf Höhe der Augenbrauen an und schlagen von dort aus mit der Faust. Statt des Fastrückens und der Faustgelenke wird hierbei der Boden der Faust als Angriffspunkt benutzt. Wir können uns unsere Faust als einen Hammer vorstellen und schlagen damit auf die Schläfe oder den Unterkiefer des Gegners.



1

2

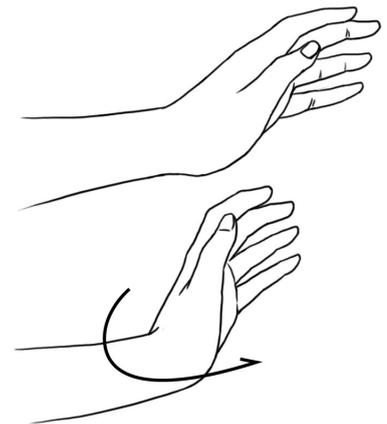


Ansicht aus der Vogelperspektive

Handflächentechniken

Handballenstoß

In dem Moment, wenn der Gegner getroffen wird, wird der Handballen plötzlich nach vorne ausgestreckt.



In der traditionellen chinesischen Kampfkunst gibt es seit je her das Sprichwort: „10-mal boxen kann sich nicht mit 1-mal Handflächenschlag vergleichen“. Das bedeutet, dass in vielen Fällen Kampfkünstler mit dem Handflächenschlag sogar noch stärkere Angriffskraft als mit der Faust erreichen können. Eine fest geballte Faust ist ein Symbol für Härte und Starre, aber harte Dinge werden leicht zerbrochen. Bei Leuten, die keine Erfahrung in den Kampfkünsten haben, ist die Faust nicht abgehärtet genug, so dass ein Faustschlag mit voller Kraft auf die harten Körperstellen des Gegners die eigenen Fingergelenke und das Handgelenk verletzen kann. Und selbst bei professionellen beruflichen Kampfsport-Wettkämpfen müssen die Wettkämpfer Handschuhe tragen, um ihre Hände zu schützen.

Im Gegensatz zur harten Faust hat die Handfläche eine gute Elastizität und Belastbarkeit und wird beim Kampf nicht so leicht verletzt. Dazu kommt, dass das Grundprinzip der Krafterzeugung bei den Handflächentechniken in der Regel auf einen möglichst explosiven Schlag abzielt. In dem Moment, wenn der Gegner getroffen wird, wird der Handballen plötzlich nach vorne ausgestreckt, so dass der Angriff eine besonders große Schlagkraft erhält. Aus diesem Grund werden Handflächentechniken bei vielen Kampfkünsten der Welt verwendet, zum Beispiel in den chinesischen Kampfkünsten Tai-Chi, Wing Tsun und Baguazhuang etc..



Vorderer Handballenstoß

Das Grundprinzip der Technik des vorderen Handballenschlags ist mehr oder weniger ähnlich wie bei der vorderen Geraden. Hier nehmen wir eine Verteidigung mit zurückschlagen als Beispiel. Wenn der Gegner mit der Faust nach uns schlägt, wehren wir die Offensive sofort mit der hinteren Führungshand ab. Gleichzeitig treten wir mit dem hinteren Bein auf den Boden, drehen die Taille, strecken die Schulter und versuchen die Kraft des ganzen Körpers auf den vorderen Handballen zu konzentrieren und explosiv zuzuschlagen. Die Angriffshand soll dabei ganz natürlich geöffnet werden. In dem Moment, wenn wir den Gegner treffen, strecken wir den Handballen aus, benutzen ihn als Angriffspunkt und nehmen seinen Kopf als das hauptsächliche Angriffsziel. Die Angriffsbewegung soll kraftvoll und flüssig in einem Zug ausgeführt werden. Außerdem spielt die Regulierung der Atmung eine sehr wichtige Rolle beim Kampf. Vergessen Sie daher nicht, beim Schlag auszuatmen. Das „Qi“ in der chinesischen Kampfkunst bezieht sich auch auf die Atmungstechnik und die Verwendung der Gedanken.

KOPF
Gesicht
Unterkiefer

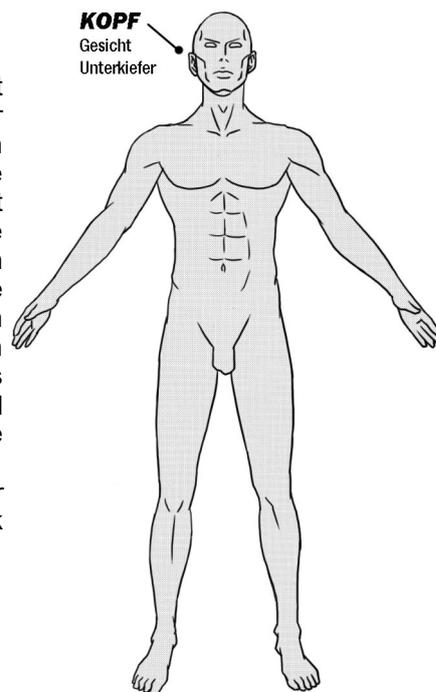


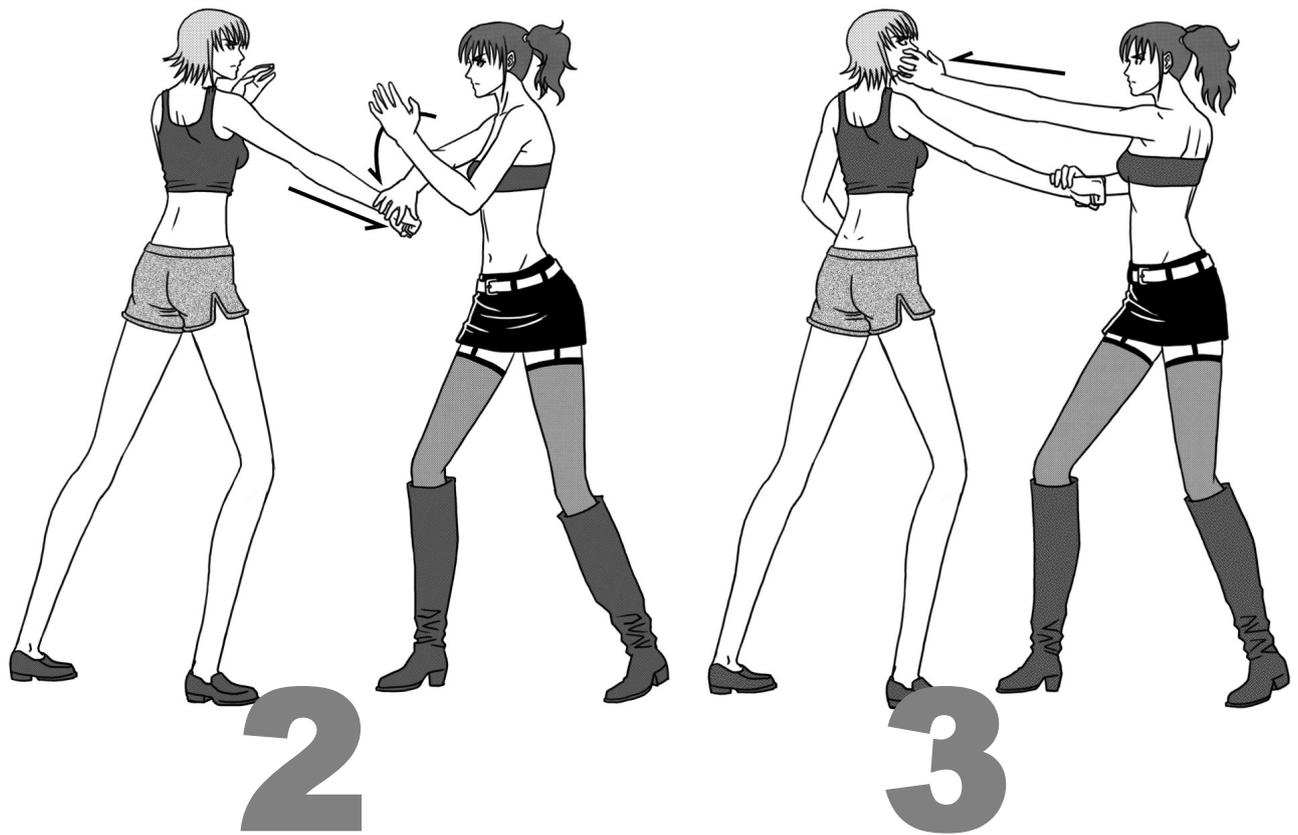
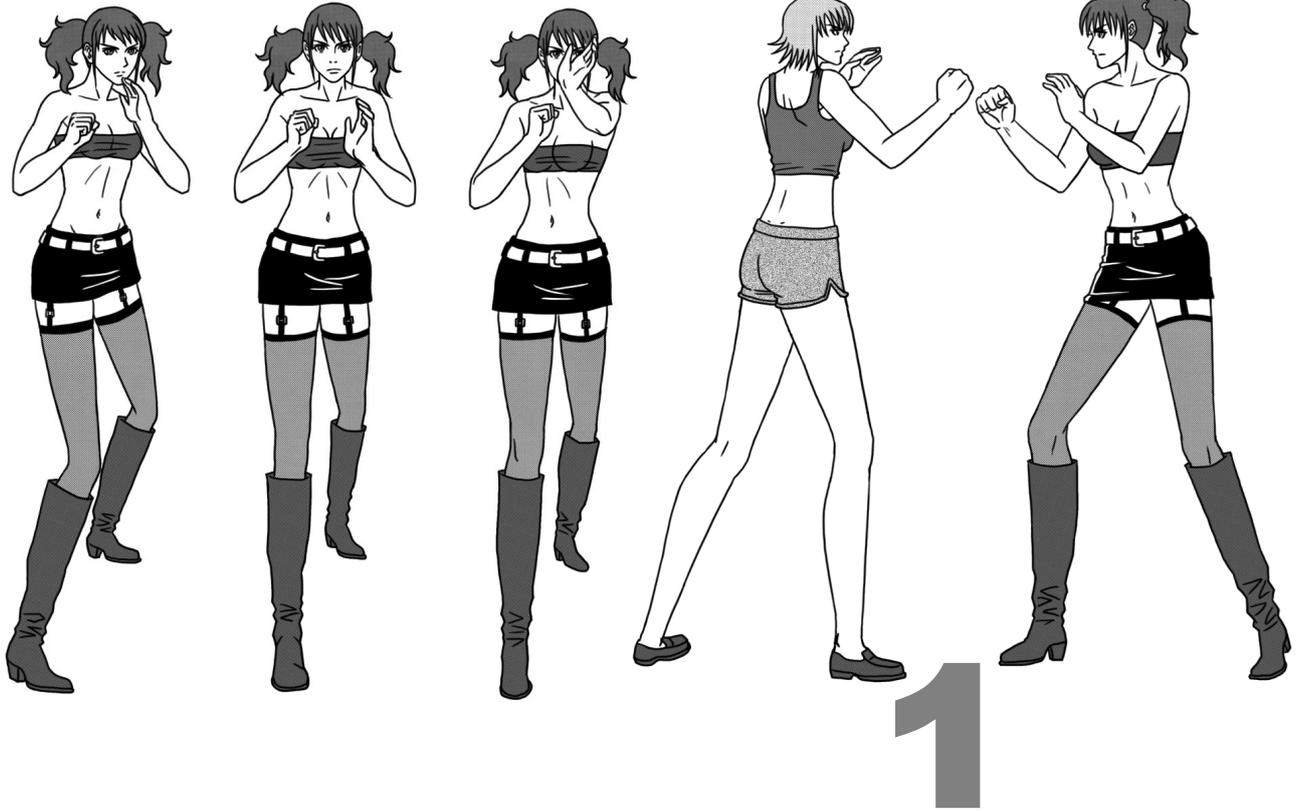


Abbildung der Kraftanwendung

Hinterer Handballenstoß

Die Technik und Ausführungsbewegung des hinteren Handballenstoßes ist teilweise ähnlich wie bei der hinteren Geraden. Hier nehmen wir weiterhin eine Verteidigung mit zurückschlagen als Beispiel. Wenn der Gegner einen Schwinger auf unser Gesicht einleitet, können wir sofort mit der vorderen Führungshand den Angriff abwehren. Dabei greifen wir die Hand oder den Unterarm des Gegners fest und ziehen ihn zu uns. Gleichzeitig treten wir mit dem hinteren Bein schnell auf den Boden, drehen die Taille, strecken die Schulter und leiten und verstärken die Gegenkraft auf einer Spirallinie durch die Knie, die Hüfte/Taille, die Schulter und den Arm bis zum hinteren Handballen hin und lassen sie auf das Gesicht oder den Unterkiefer des Gegners ausbrechen. In dem Moment, wenn wir das Angriffsziel treffen, strecken wir den Handballen plötzlich aus.

Die Angriffsbewegung soll ganz flüssig in einem Zug ausgeführt werden. Regulieren Sie Ihre Atmung und ziehen Sie die Angriffshand nach dem Schlag in die Ausgangsposition zurück.



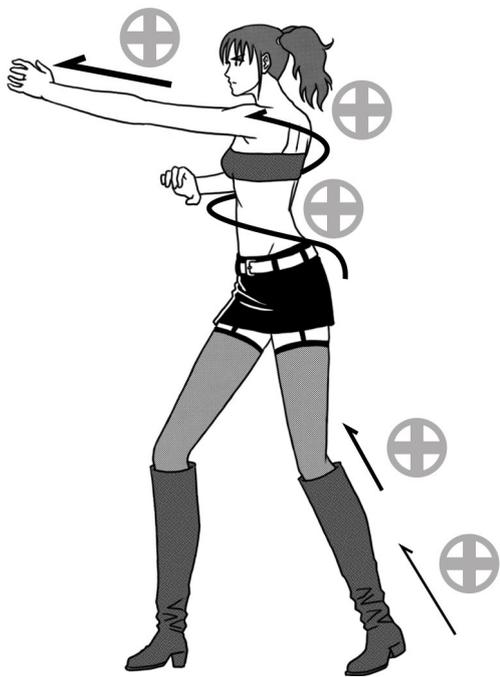
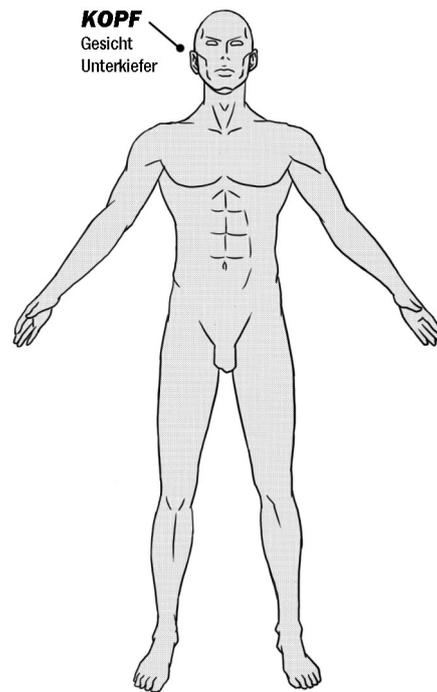


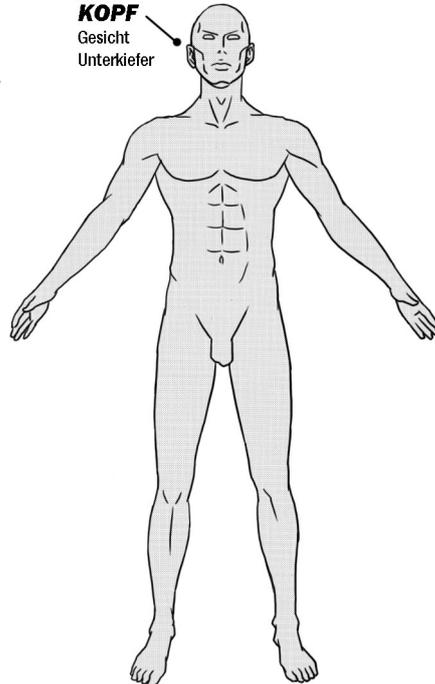
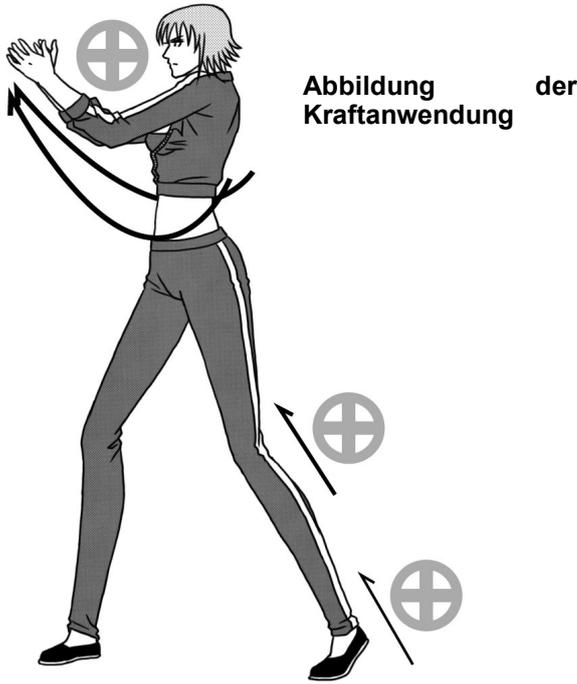
Abbildung der Kraftanwendung



Beidseitiger Handballenstoß

Beim beidseitigen Handballenstoß werden beide Handballen zusammen gedrückt und von unten schräg nach oben und vorne gestoßen. Der Unterkiefer des Gegners dient als Hauptangriffsziel. Die Angriffskraft des beidseitigen Handballenstoßes ist viel stärker als nur mit einer Hand. Er ist daher besonders gut für das Zurückschlagen beim Nahkampf geeignet. Wenn der Gegner beispielsweise mit beiden Händen unsere Schultern oder unseren Kragen festhält, können wir plötzlich die Knie beugen und den Schwerpunkt unseres Körpers absenken. Der Körper des Gegners wird dadurch nach vorne kippen. Gleichzeitig treten wir plötzlich mit dem hinteren Bein auf den Boden, drehen die Taille, richten den Oberkörper auf und drücken beide Handballen zusammen schräg nach oben und vorne, um damit gegen den Kopf des Gegners zu stoßen. Die Angriffskraft kommt dabei nicht nur aus unseren beiden Armen, sondern wir nutzen die Gegenkraft des Bodens, die wie fließendes Wasser durch unsere Knie, Hüfte/Taille, die Schultern und Arme geleitet und verstärkt wird, bis sie zu den beiden Handballen „herauspritzt“.





Handkantenschlag

Wenn wir den Handkantenschlag ausführen, strecken wir alle Finger zusammen ganz natürlich gerade und beugen nur den Daumen ein. Die äußere Handkante dient als Waffe für den Angriff. Wegen der Handhaltung und der Angriffsbewegung wird der Handkantenschlag auch als Schwerthand bezeichnet. Als einen gleichzeitig ebenso treffenden wie bildlichen Vergleich können wir uns unsere Hand als ein Schwert vorstellen und die Handkante als Schwertklinge. Das Grundprinzip der Kraftverwendung des Handkantenschlages ist ähnlich wie beim Rückfaustschlag. Der Angriff ist sehr versteckt und die Angriffsbewegung blitzschnell wie eine Kobra, daher kann man sich gegen ihn nur schwer verteidigen.



Vorderer Handkantenschlag

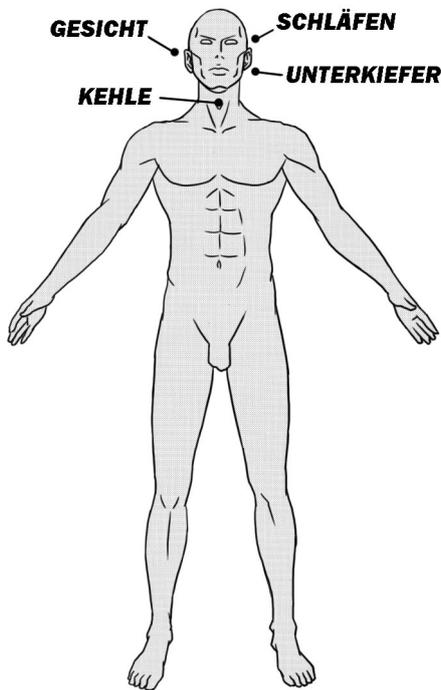
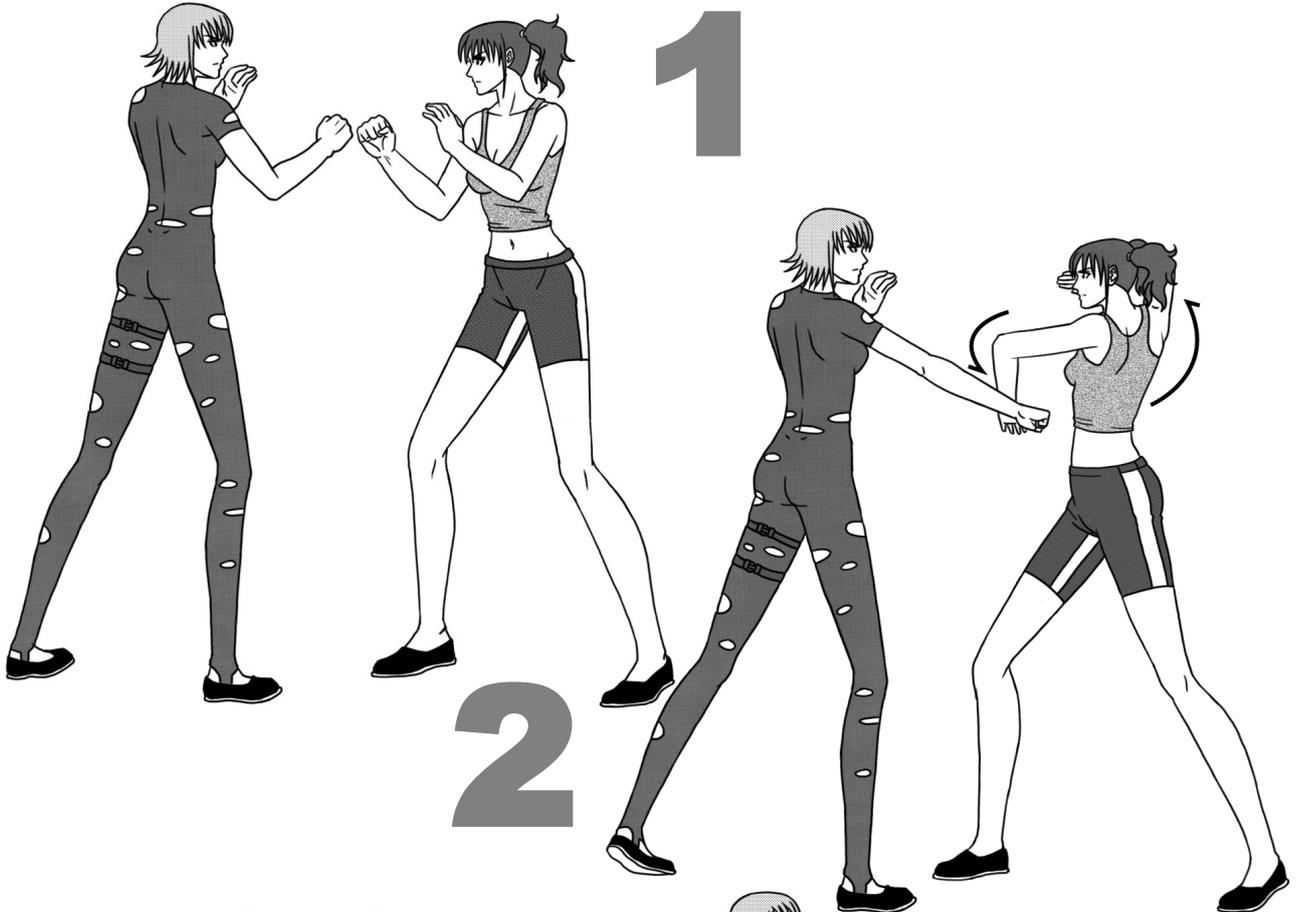
Es gibt zwei grundlegende Techniken beim vorderen Handkantenschlag. Bei der Ersten können wir, wenn der Gegner uns mit der Faust angreift, aus der Rechtsvorwärtsstellung heraus sofort mit der linken Hand abwehren. Gleichzeitig heben wir den rechten Arm an, lassen den Unterarm kräftig ausschwingen und „hacken“ mit der Scherhand auf die Kehle des Gegners.



Ansicht aus der Vogelperspektive



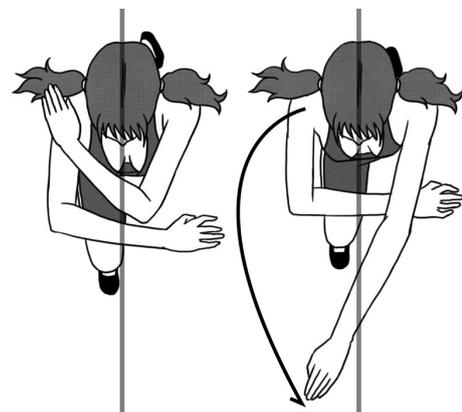
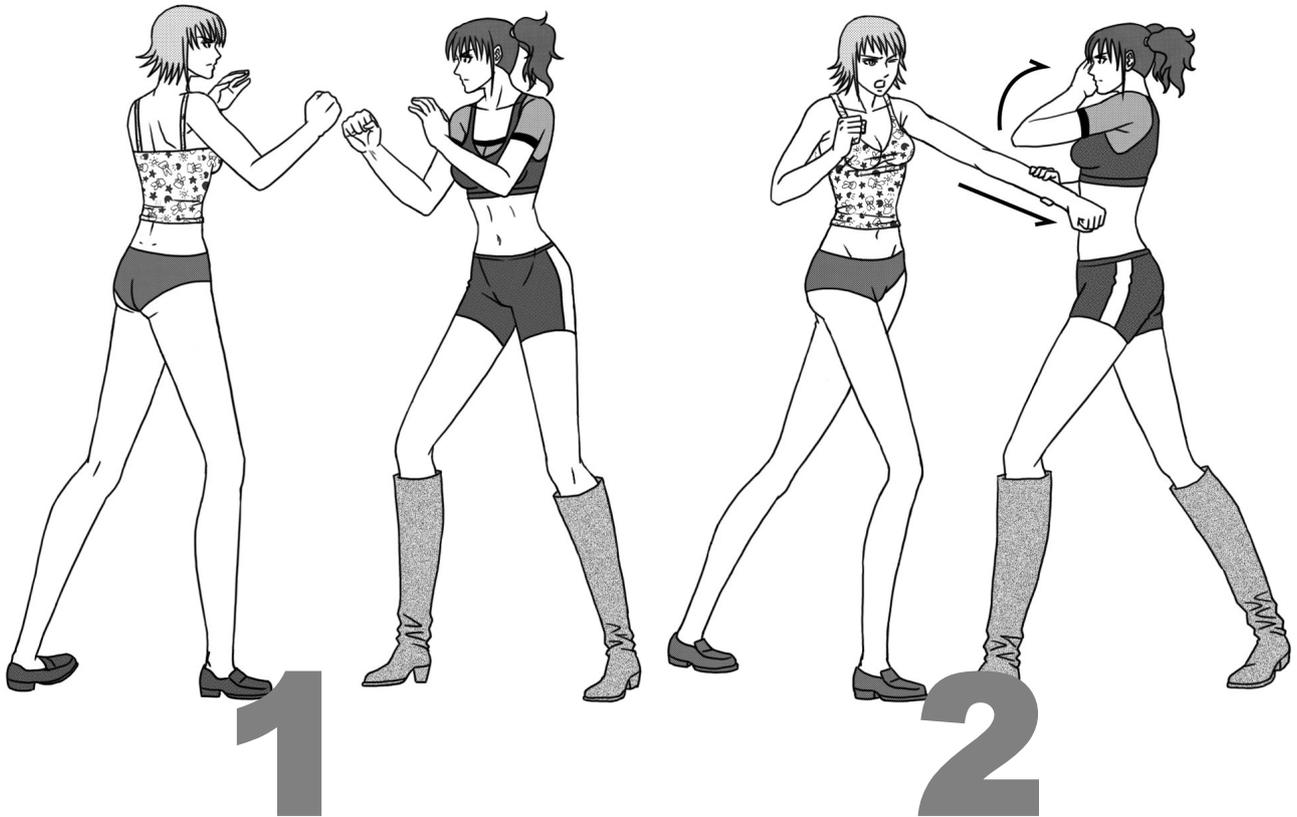
Die zweite Technik für den Handkantenschlag sieht vor das wir, während wir mit der linken Hand abwehren, den gebeugten rechten Arm von der Seite unseres Körpers aus auf Augenbrauenhöhe anheben, wobei die Handfläche zunächst nach außen zeigt. Dann schwingt die Hand plötzlich nach links aus und „hackt“ den Unterkiefer oder die Schläfe des Gegners mit der rechten Handkante. Man sollte immer versuchen, Verteidigung und Gegenschlag gleichzeitig auszuführen. In dem Moment, wenn wir den Angriff des Gegners abwehren, schlagen wir auch zurück. Wenn wir bei der Abwehr die Angriffshand des Gegners packen können, können wir ihn beim Zurückschlagen zu uns ziehen. Beide Kräfte zusammen zu kombinieren erreicht eine noch bessere Angriffswirkung. Nach dem Schlag ziehen wir, egal ob wir den Gegner getroffen haben oder nicht, die Führungshand schnell in die Ausgangsposition zurück, damit wir die folgende Verteidigung oder Angriff schnell ausführen können. Achten Sie beim Schlag immer auch auf die Regulierung Ihrer Atmung.





Hinterer Handkantenschlag

Auch der hintere Handkantenschlag hat zwei Methoden der Verwendung, so dass wir ihn in einem realen Kampf flexibel einsetzen können. Hier nehmen wir wieder die Rechtsvorwärtsstellung als Beispiel. Wenn unser Gegner uns mit der Faust angreift, wehren wir den Schlag sofort mit der rechten Hand ab. Gleichzeitig greifen wir die Angriffshand des Gegners fest, drehen unseren Oberkörper nach rechts, beugen den linken Arm vor die Brust und führen den linken Handkantenschlag von der Höhe des Unterkiefers aus. Beim Schlag atmen wir aus und „hacken“ auf die Kehle des Gegners.



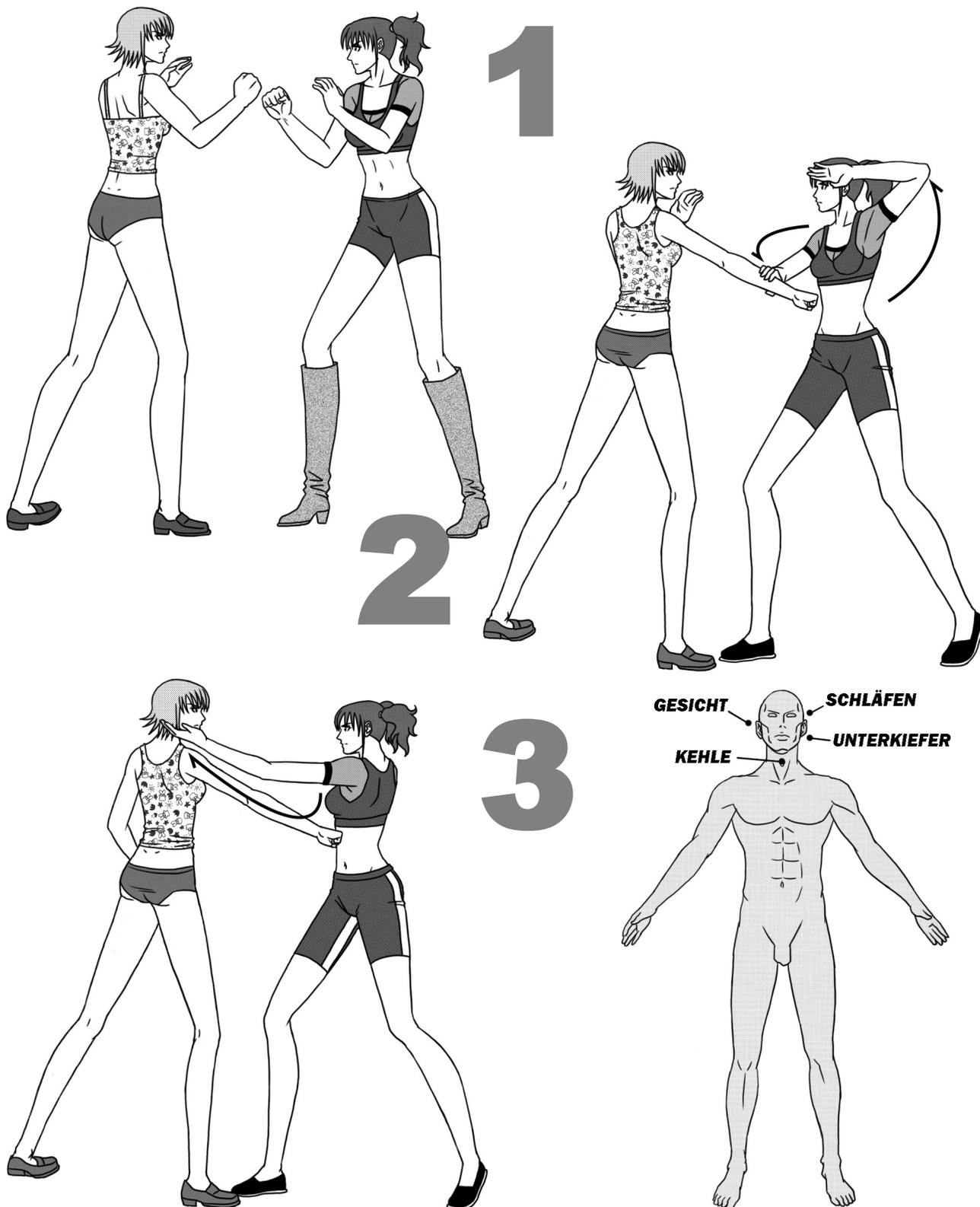
Ansicht aus der Vogelperspektive



Effektive Kampftechniken

Handflächentechniken - Handkantenschlag

Bei der zweiten Variante der Handkantentechnik bleibt unser Oberkörper in der gleichen Position, während wir mit der rechten Hand den Angriff abwehren. Gleichzeitig heben wir den gebeugten linken Arm von der Seite unseres Körpers bis auf Höhe unserer Augenbrauen. Die linke Hand wird natürlich geöffnet, die Handfläche zeigt nach außen. Dann führen wir mit der linken Handkante schnell einen Schlag von oben aus, um auf die Schläfe oder den Unterkiefer des Gegners zu „hacken“. Atmen Sie beim Schlag aus und ziehen Sie die Führungshand nach dem Schlag schnell in die Ausgangsposition zurück. Verteidigung und Rückschlag sollten möglichst zeitgleich ausgeführt werden. Die komplette Bewegung muss in einem Zug ganz flüssig ausgeführt werden, ohne Unterbrechung.





Ellbogentechniken

Das gebeugte Ellbogengelenk kann neben den Zähnen als die härteste Stelle des menschlichen Körpers bezeichnet werden. Auf Grund des Körperbaus des Menschen und des Grundprinzips der Mechanik, hat der Ellbogen vom mechanischen Standpunkt aus einen deutlich kürzeren Kraftarm als die Faust. Daher hat der Ellbogen in der gleichen Situation nicht nur eine viel stärkere Angriffskraft, sondern auch eine deutlich schnellere Angriffsgeschwindigkeit als die Faust. Aus diesem Grund ist der Ellbogenschlag ideal für den Nahkampf bei der Selbstverteidigung geeignet. Dagegen ist er wegen seiner kraftvollen und gefährlichen Angriffswirkung bei den meisten Kampfsportwettkämpfen der Welt verboten, um die Sportler zu schützen. Nach Meinung des Autors kann man mit den Ellbogentechniken im Nahkampf bei der Selbstverteidigung eine optimale Verteidigungswirkung erreichen, wenn man sie richtig verwendet. Auf einen kurzen Abstand können wir dem Verbrecher mit ihnen einen katastrophalen Schlag versetzen, und auch Frauen, die nicht so viel Kraft besitzen, können das leicht schaffen.

Seitellbogen

Vorderer Seitellbogen

Das Grundprinzip der Kraftverwendung und die Technik des vorderen Seitellbogens haben einige Ähnlichkeiten mit dem vorderen Seithaken. Da Ellbogenschläge meist eine relativ kurze Angriffsdistanz haben, werden viele dieser Techniken beim Nahkampf zum Rückschlag bei der Verteidigung benutzt. Um beim Angriff die Distanz zu verringern, kann man einen Schritt nach vorne machen.

Wenn der Gegner uns mit einem Faustschlag anzugreifen versucht, können wir den Angriff sofort mit der hinteren Führungshand abwehren. Gleichzeitig treten wir mit dem hinteren Bein fest auf den Boden und machen mit dem vorderen Fuß einen kleinen Schritt vorwärts. Wir drehen die Taille und kippen die Schulter nach innen, führen das Ellbogengelenk des gebeugten vorderen Armes schnell quer nach innen und schwingen aus, um die Schläfe oder den Unterkiefer des Gegners anzugreifen. Bei der Ausführung des Schlages lassen wir Unter- und Oberarm in einer Ebene bleiben, damit die Bewegung genau und fließend ist. Die Angriffsbewegung muss ganz schnell und heftig ausgeführt werden, sie darf nicht steif und starr sein. Verteidigung und Angriff sollten in einem Zug fließend zusammen ausgeführt werden. Die Kraft des Ellbogenschlages kommt aus dem ganzen Körper. Die Gegenkraft, die vom Tritt mit dem hinteren Bein auf den Boden kommt, wird durch die Knie, die Hüfte/Taille und die Schulter geleitet und verstärkt, zum Schluss auf den Ellbogen konzentriert und dort zum Ausbruch gebracht.

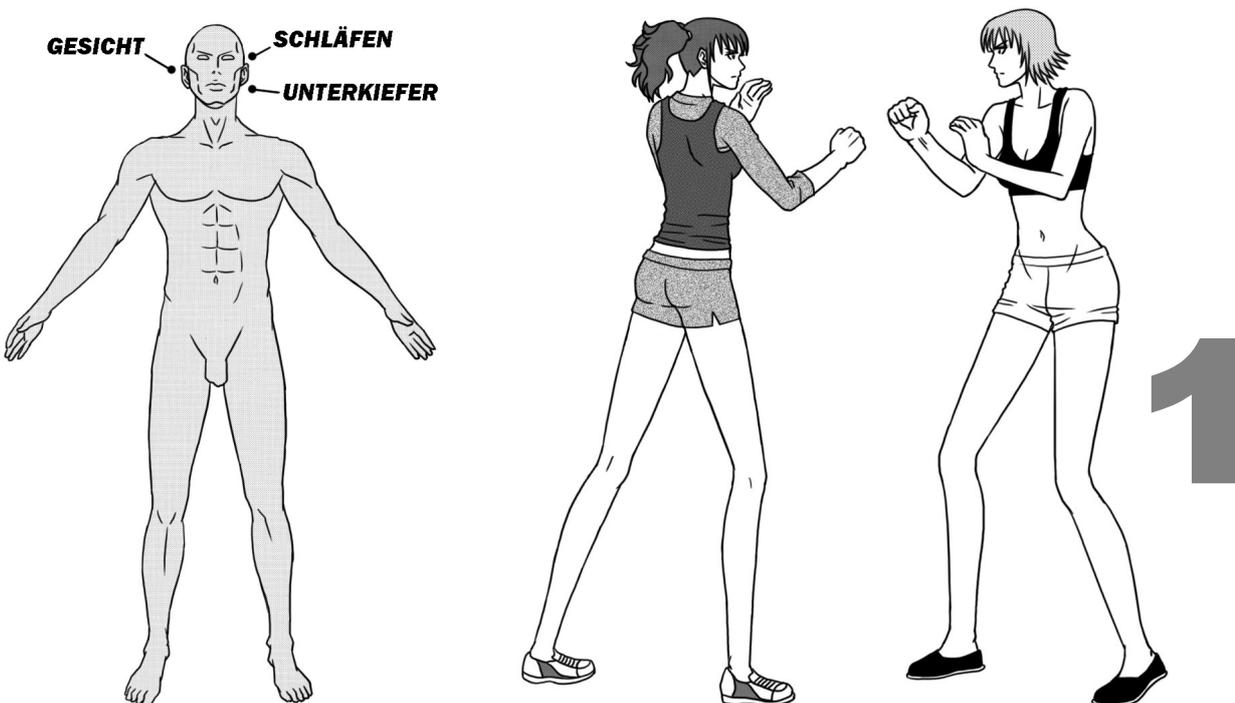
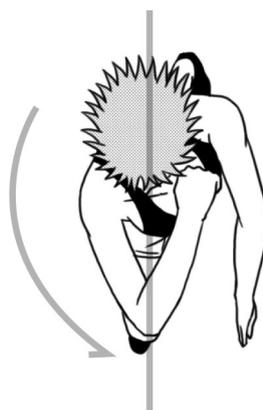




Abbildung der Kraftanwendung

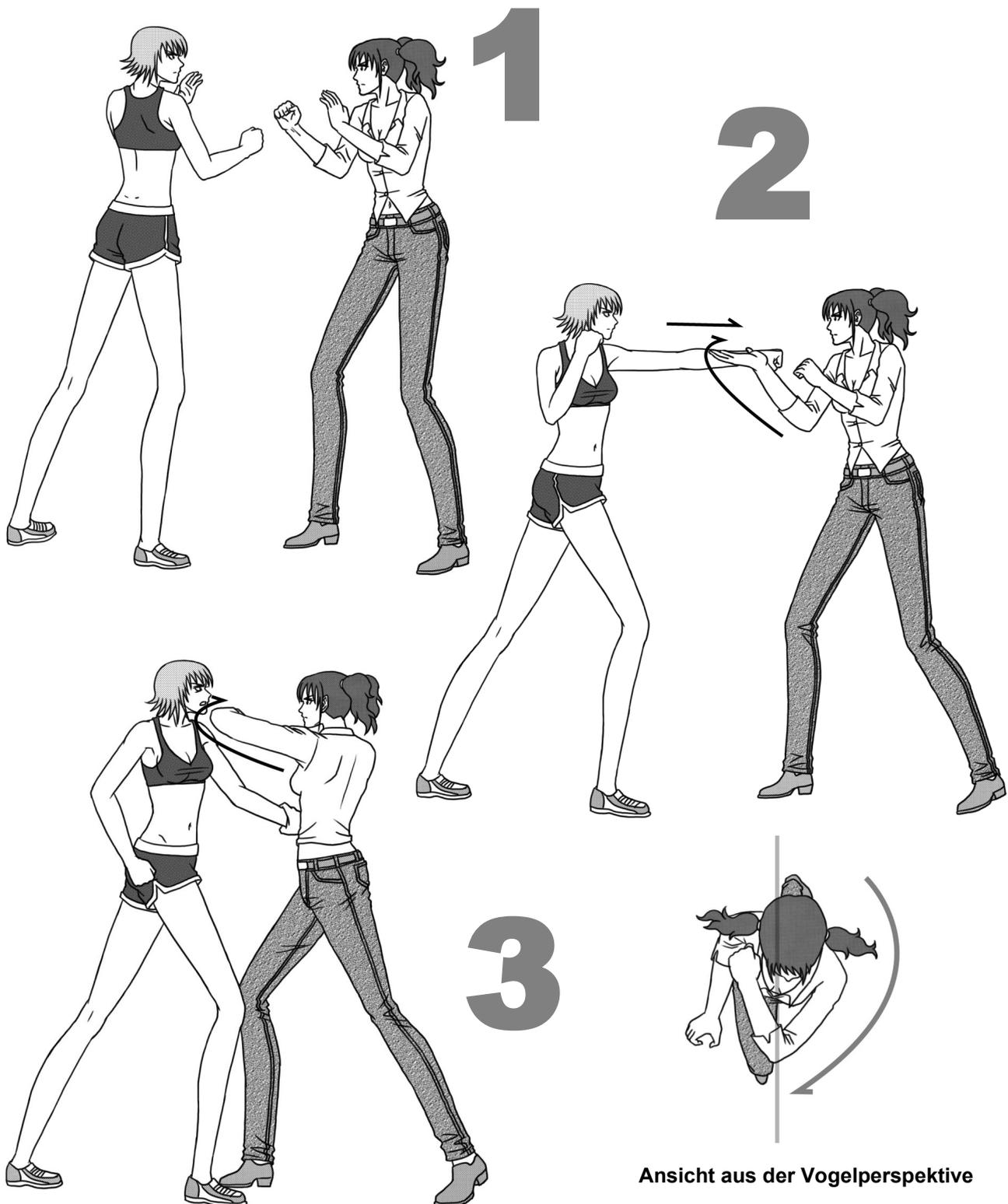


Ansicht aus der Vogelperspektive



Hinterer Seitellbogen

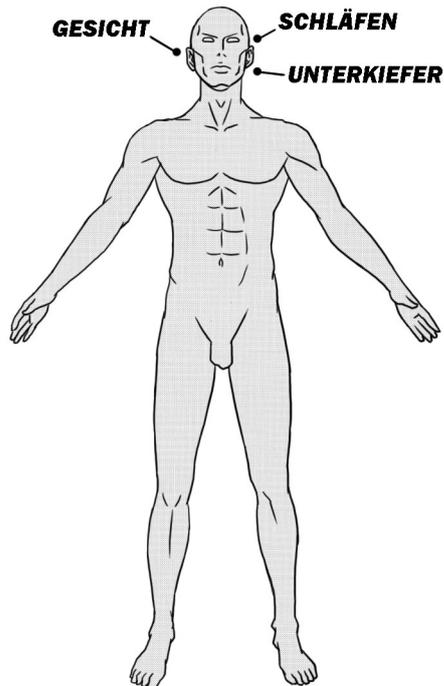
Das Grundprinzip der Technik des hinteren Seitellbogens ist ziemlich ähnlich wie beim hinteren Seithaken. Beim Nahkampf, wenn der Gegner mit der Faust nach uns schlägt, können wir den Angriff sofort mit der vorderen Führungshand abwehren. Gleichzeitig treten wir schnell mit dem hinteren Fuß auf den Boden und machen mit dem vorderen Fuß einen kleinen Schritt vorwärts. Wir drehen unseren Oberkörper und kippen die Schulter in Angriffsrichtung, leiten und verstärken die Gegenkraft des Bodens durch die Knie, die Hüfte/Taille und Schulter und versuchen, die Kraft des ganzen Körpers auf den Ellbogen zu konzentrieren. Dabei schwingen wir ihn schnell quer herum, um den Kopf des Gegners damit zu schlagen. Beim Angriff wird der hintere Arm zu einem spitzen Winkel von ca. 30° gebeugt, der Unterarm bleibt mit dem Oberarm in einer Ebene. Beim Schlag sollten wir ausatmen, danach wird die Führungshand in die Ausgangsposition zurückgezogen.



Ansicht aus der Vogelperspektive



Abbildung der Kraftanwendung

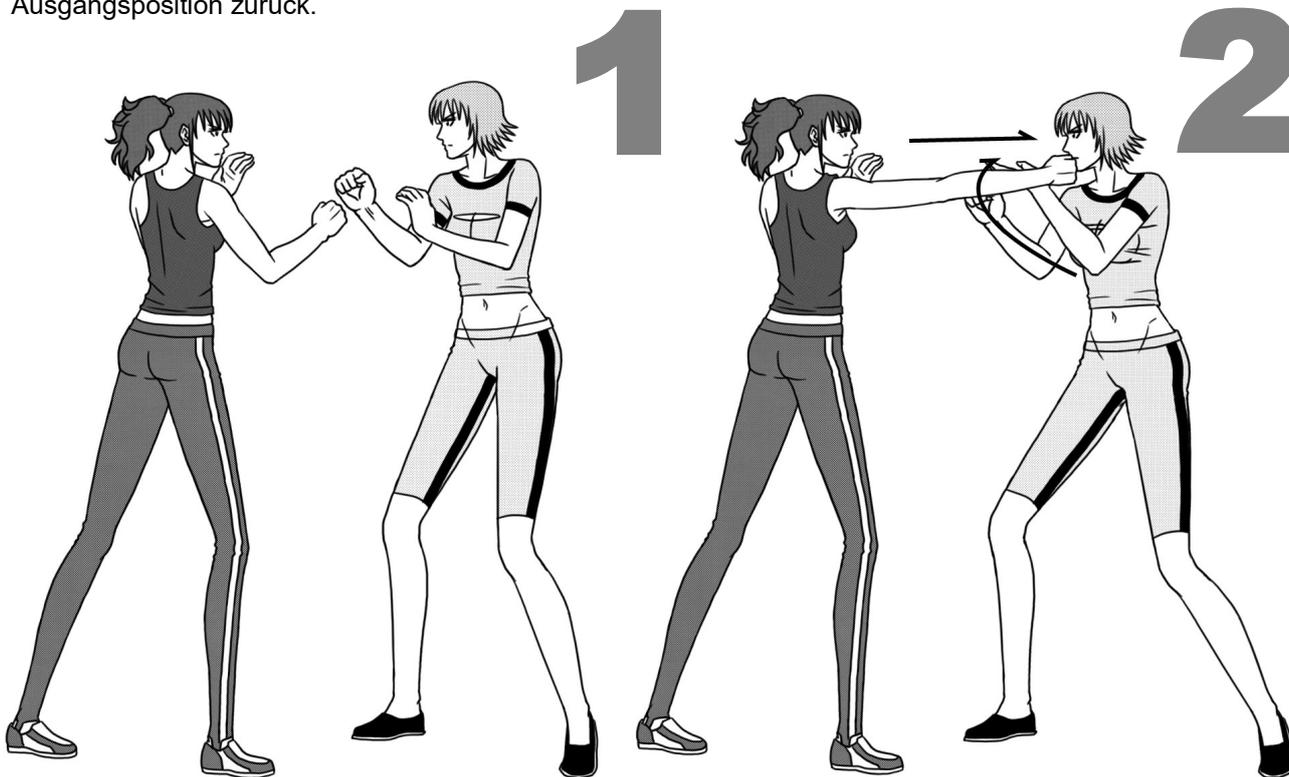


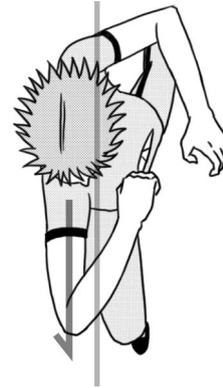
Eilbogentechniken - Vorstoßender Ellbogen

Vorstoßender Ellbogen

Der vorstoßende Ellbogen ist eine sehr schnelle und stürmische Stoßtechnik und kann den Gegner generell mit einem vernichtenden Schlag überraschen. Bei der Technik des vorstoßenden Ellbogens wird vor allem der Ellbogen des vorderen Arms als Angriffswaffe verwendet. In Kombination mit Vorwärtsschritten kann eine größere Angriffsreichweite erreicht werden.

Wenn ein Gegner uns mit einem Faustschlag angreift, können wir den Angriff sofort mit der Führungshand abwehren. Gleichzeitig treten wir mit dem hinteren Bein schnell auf den Boden und machen mit dem vorderen Fuß einen Schritt vorwärts. Die Größe der Schritte richtet sich nach dem Abstand zum Gegner. Der Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt, der Führungsarm wird im ca. 30° spitzen Winkel gebeugt und von Höhe der Brust aus schnell nach vorne auf das Gesicht des Gegners geschlagen. Bei der Ausführung des Schlages soll die Kraft des ganzen Körpers benutzt werden, nicht nur des Führungsarms. Achten Sie darauf, beim Schlag auszuatmen. Nach dem Schlag ziehen Sie den Führungsarm schnell in die Ausgangsposition zurück.

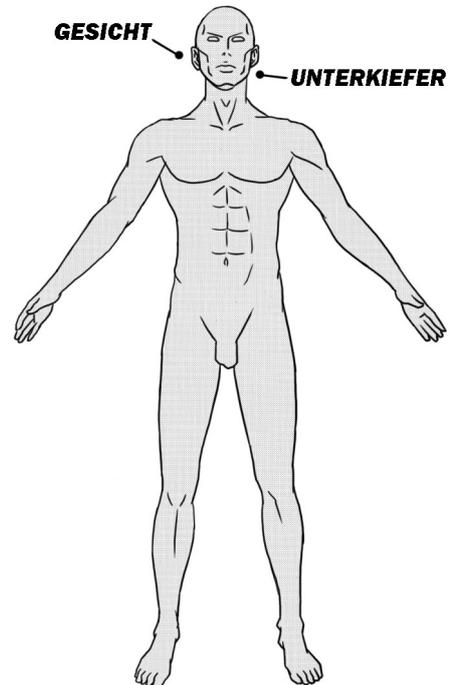




Ansicht aus der Vogelperspektive



Abbildung der Kraftanwendung



Aufwärtsellbogen

Die Technik und Bewegung des Aufwärtsellbogens ist ziemlich ähnlich zum Aufwärtshaken, allerdings ist die Angriffskraft viel stärker. Indem wir eine Lücke in der Verteidigung unseres Gegners ausnutzen, schlagen wir plötzlich von unten nach oben kräftig mit unserem Ellbogen auf seinen Unterkiefer. Auf diese Weise kann eine sehr gute Verteidigungswirkung beim Nahkampf erreicht werden.

Vorderer Aufwärtseilbogen

Der Aufwärtseilbogen wird vor dem Körper nach oben geschlagen. Beim Schlag wird die rechte Handfläche neben und zum rechten Ohr gelegt, gleichzeitig atmen wir aus.

Wenn der Gegner einen Schwinger auf unser Gesicht einleitet, können wir aus der Rechtsvorwärtsstellung heraus den Schwerpunkt unseres Körpers leicht absenken. Während wir mit der linken Hand den Angriff abwehren, greifen wir die Hand des Gegners fest und ziehen ihn wenn möglich zu uns. Gleichzeitig treten wir mit dem linken Fuß auf den Boden, drehen den Oberkörper ein bisschen nach links oben, führen den gebeugten rechten Arm von unten nach oben und schlagen so auf den Unterkiefer des Gegners. Nach dem Schlag ziehen wir den Führungsarm schnell in die Ausgangsposition zurück.

Der Ellbogenschlag konzentriert in sich die Gegenkraft des Bodens, die über Knie, Taille, die Schulter und den Arm geleitet und auf einem Punkt gesammelt und zum Ausbruch gebracht wird.

Eilbogentechniken - Aufwärtseilbogen

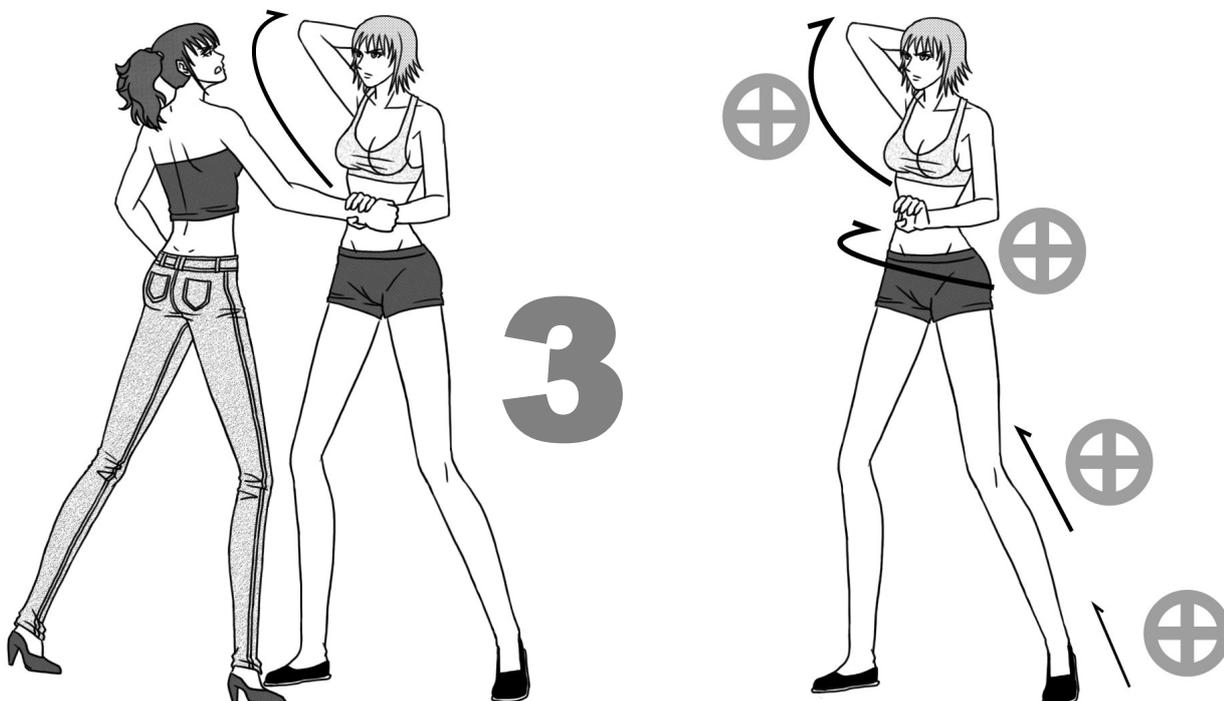
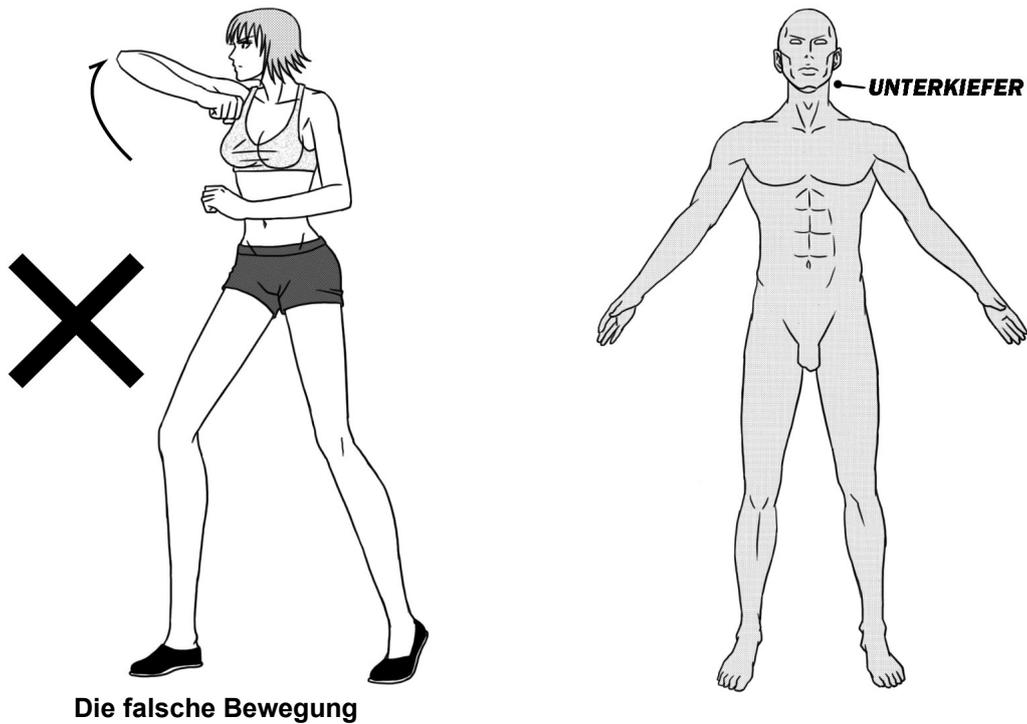


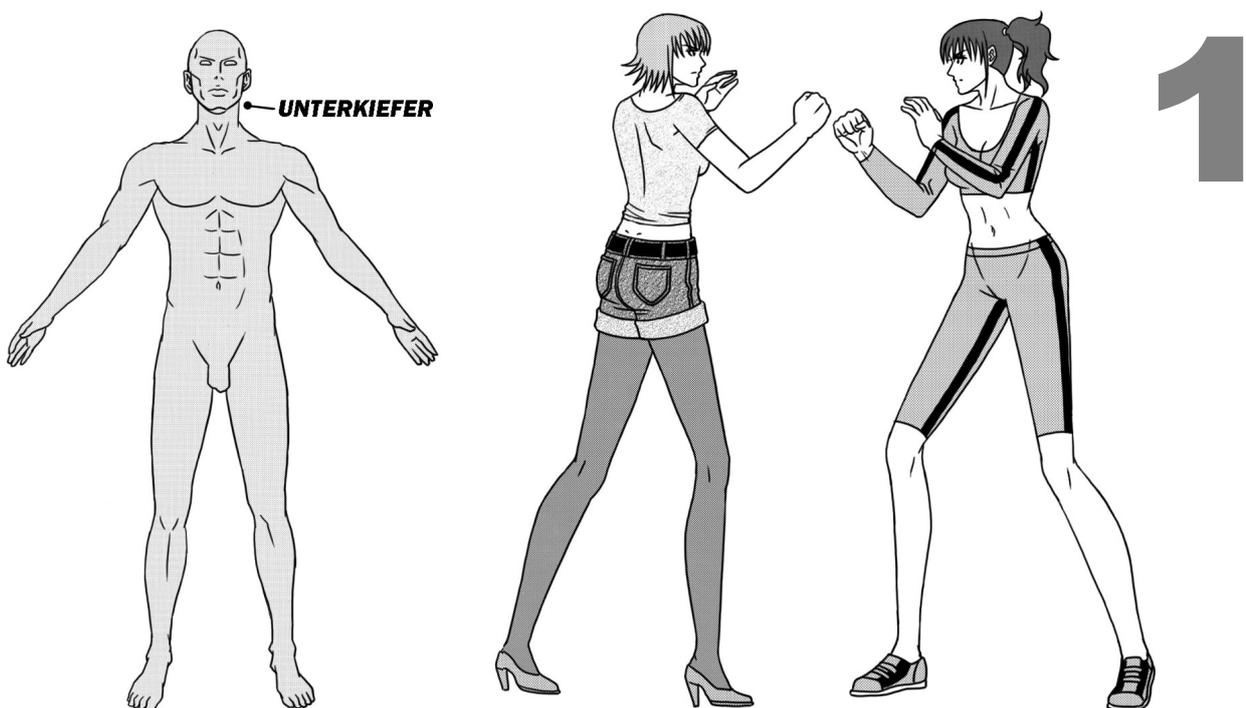
Abbildung der Kraftanwendung



Die falsche Bewegung

Hinterer Aufwärtsellbogen

Wenn ein Gegner uns mit der hinteren Geraden angreift, können wir – weiterhin aus der Rechtsvorwärtsstellung heraus – den Angriff sofort mit der linken Hand abwehren und, wenn möglich, seine Hand oder seinen Unterarm fest greifen und ihn zu uns ziehen. Dabei senken wir den Schwerpunkt unseres Körpers ab, treten mit dem linken Fuß schnell auf den Boden, drehen den Oberkörper leicht nach rechts oben und schlagen unseren gebeugten linken Arm schnell fest von unten nach oben auf den Unterkiefer des Gegners. Achten Sie darauf, beim Schlag auszuatmen und den Führungsarm nach dem Schlag schnell in die Ausgangsposition zurückzuziehen. Die Kraft des Ellbogenschlags kommt nicht nur aus dem Arm, sondern konzentriert die Gegenkraft des Bodens, die über Knie, Taille, Schulter und Arm in den Ellbogen geleitet und dort zum Ausbruch gebracht wird.





2



3

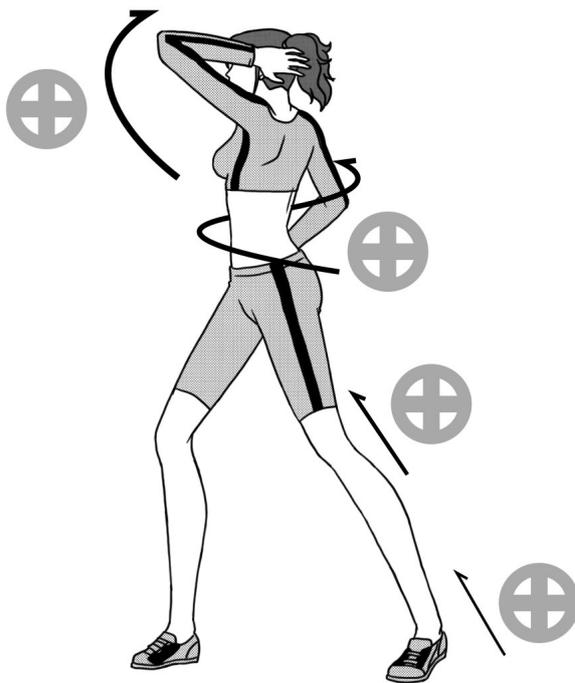
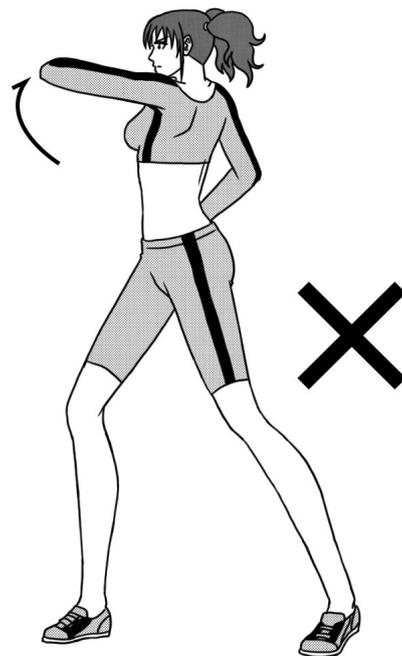


Abbildung der Kraftanwendung



Die falsche Bewegung



Fußtechniken

Die Verwendung von Fußtechniken wird in fast allen Kampfkünsten sehr hoch geschätzt. Die Fußtechniken haben dabei einige Unterschiede zu den Hand- und Ellbogentechniken und verfügen über zahlreiche eigene Vorteile. Ein erster Unterschied liegt in der Kraft. Da die Beinmuskeln des Menschen generell viel kräftiger als die Armmuskeln sind, ist ein Trittangriff viel stärker als ein Angriff mit der Faust. So kann man damit, auch wenn der Gegner im Verteidigungszustand ist, diese trotzdem durchbrechen und ihm einen schweren Schlag versetzen. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Beinlänge des Menschen deutlich länger als seine Armlänge ist. Dadurch besitzen die Fußtechniken in Bezug auf die Angriffreichweite einen deutlichen Vorteil gegenüber den Handtechniken.

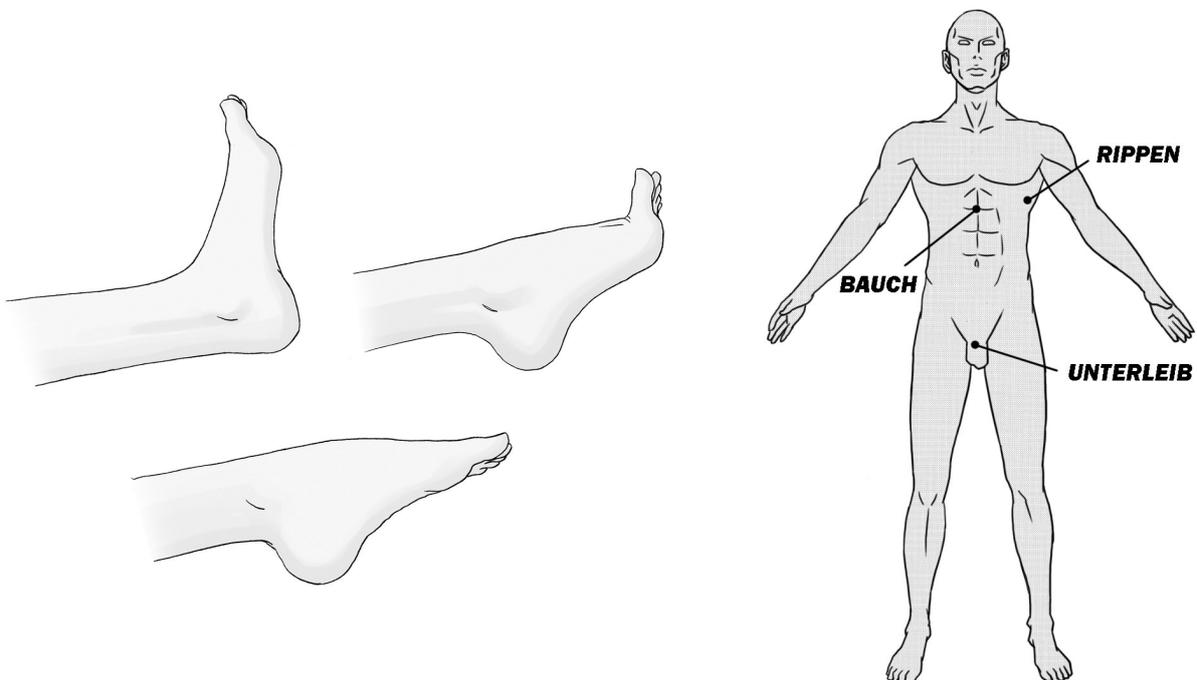
Die Angriffsdistanz spielt generell eine sehr wichtige Rolle. Schon um ein hundertstel Haar daneben zu zielen kann den Unterschied zwischen Sicherheit und Gefahr ausmachen. Ein dritter Vorteil besteht darin, dass die Ausführung der Trittangriffe normalerweise ziemlich gut zu verschleiern ist. Besonders die tiefen Fußtechniken kann man daher kaum abwehren und manchmal damit sogar den Angriff des Gegners unterwegs abfangen.

Die vorgenannten Vorteile und Spezialitäten zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Verwendung der Fußtechniken eine sehr große Rolle in der Selbstverteidigung spielt. Es gibt viele verschiedene Arten von Fußtechniken. Viele hohe Fußtechniken haben dabei einen besonders hohen Schwierigkeitsgrad und man muss über sehr gute Grundfertigkeiten und Flexibilität verfügen, um sie beherrschen zu können. In diesem Kapitel werden daher einige ausgesuchte praktische tiefe und mittelhohe Fußtechniken gezeigt. Außer dem Seitwärtstritt werden alle Fußtechniken mit dem hinteren Fuß als Führungsfuß gezeigt.



Mittelhoher gestoßener Vorwärtstritt

Der mittelhohe gestoßene Vorwärtstritt ist eine sehr einfache und praktische Fußtechnik und hat eine sehr hohe Praxistauglichkeit bei der Selbstverteidigung. Wir können unseren Fußballen oder die Ferse als Waffe verwenden, um damit auf den Bauch, die Rippen oder den Unterleib und die übrigen weichen Körperstellen des Gegners zu treten. Falls unsere Schuhe harte und spitze Schuhspitzen haben, können wir auch mit der Schuhspitze zutreten.





Wenn ein Gegner uns mit einem Faustschlag anzugreifen versucht, nutzen wir die Gelegenheit aus, wenn er bei seiner Verteidigung eine Lücke vor Bauch, Rippen oder Unterleib zeigt. In diesem Moment treten wir schnell mit dem hinteren Führungsfuß auf den Boden und heben das Knie bis auf Höhe der Brust. Der Oberkörper beugt sich gegen das Knie und wir drücken den Unterschenkel fest zurück. Wir können unseren Körperzustand in diesem Moment mit einer zusammengedrückten Sprungfeder vergleichen. Dann treten wir das zurückgehaltene Bein schnell nach vorne, während unser Oberkörper ganz natürlich nach hinten kippt, so dass unser Körper einem schnell geöffneten Fächer gleicht. Beim Tritt konzentrieren wir alle Kraft auf den Führungsfuß. In dem Moment, wenn wir den Körper des Gegners treffen, strecken wir zusätzlich unseren Fußballen aus, um die Angriffskraft zu verstärken. Denken Sie daran, beim Tritt auszuatmen und das Führungsbein danach schnell wieder in die Ausgangsposition zurückzuziehen.

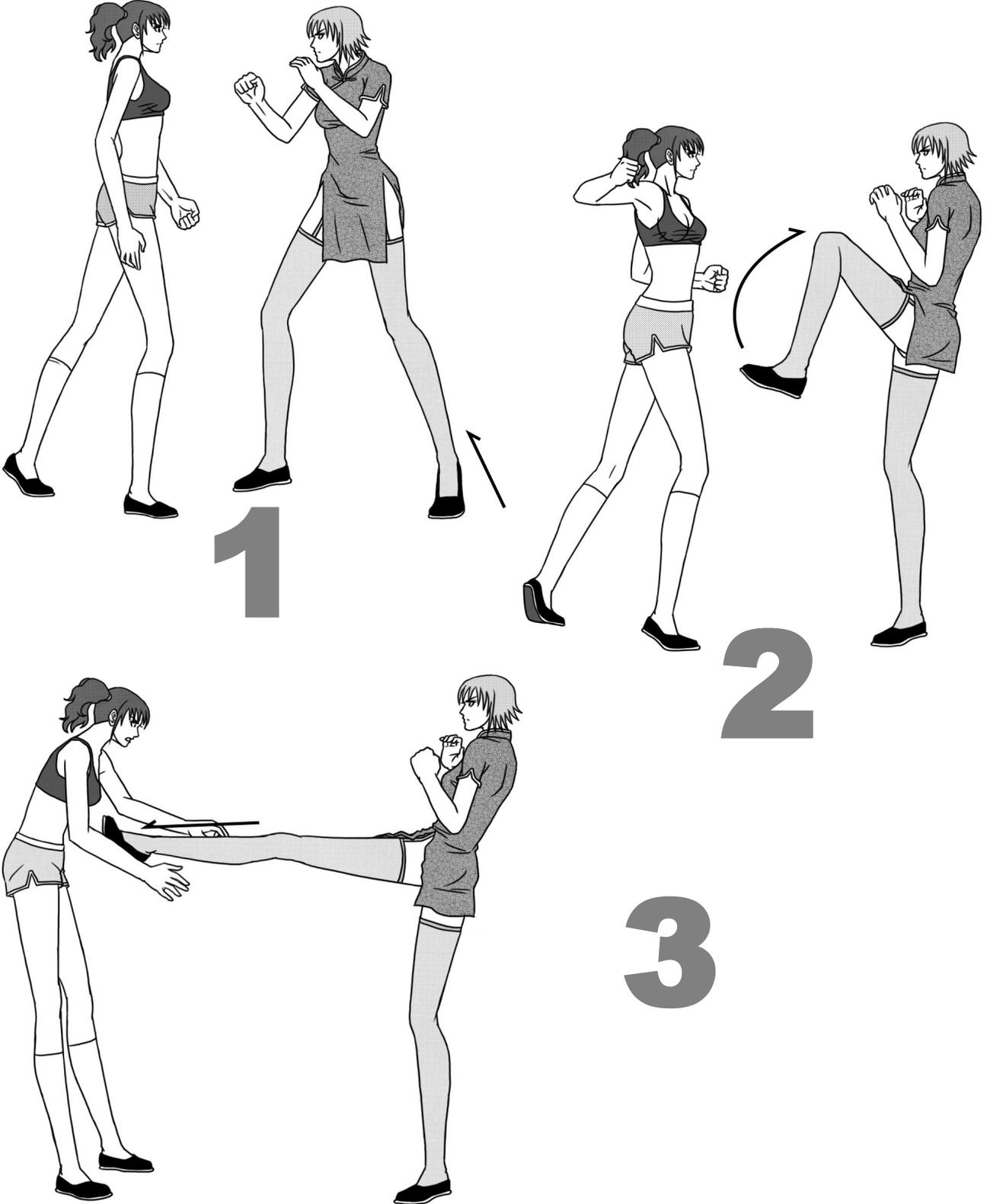
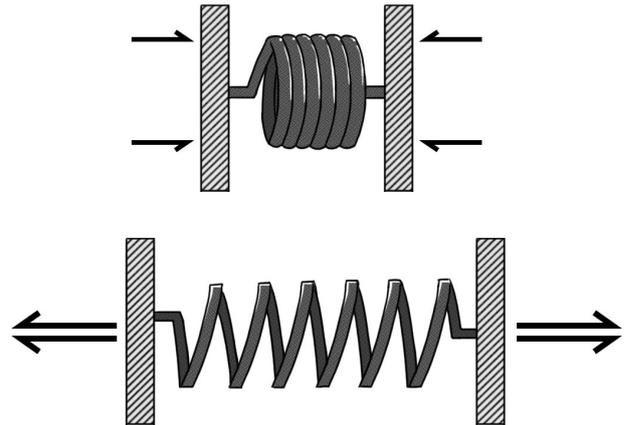
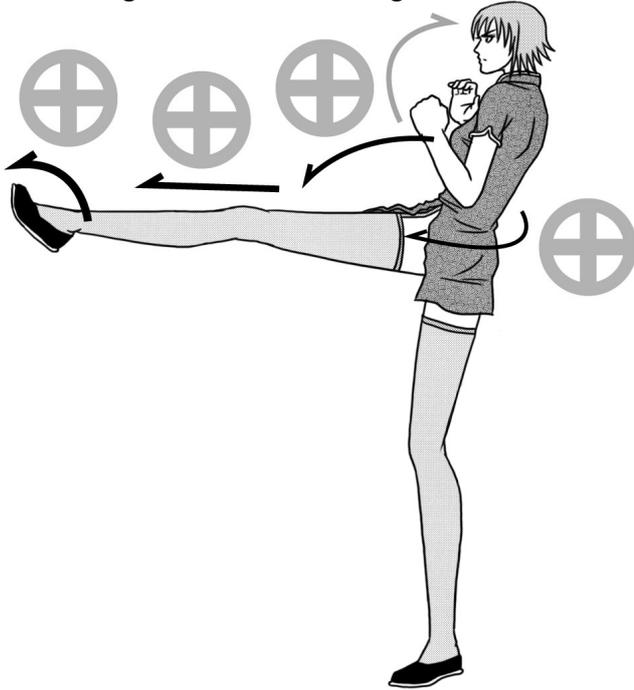




Abbildung der Kraftanwendung



Wir können unseren Körperzustand in diesem Moment mit einer zusammengedrückten Sprungfeder

Seitwärtstritt

Der Seitwärtstritt wird in vielen Kampfkünsten auf der ganzen Welt als die stärkste und effektivste Fußtechnik angesehen. Er hat eine stürmische Schnelligkeit und eine zerstörerische Angriffskraft, so dass man mit ihm dem Gegner einen vernichtenden Schlag versetzen kann. Gleichzeitig lässt er sich auch nur sehr schwer abwehren. Bei der Selbstverteidigung gegen einen Verbrecher kann man mit dem Seitwärtstritt eine sehr effektive Angriffswirkung erzielen. Im Gegensatz zu den anderen hier gezeigten Fußtechniken wird beim Seitwärtstritt der vordere Fuß als Führungsfuß verwendet.

Tiefer Seitwärtstritt

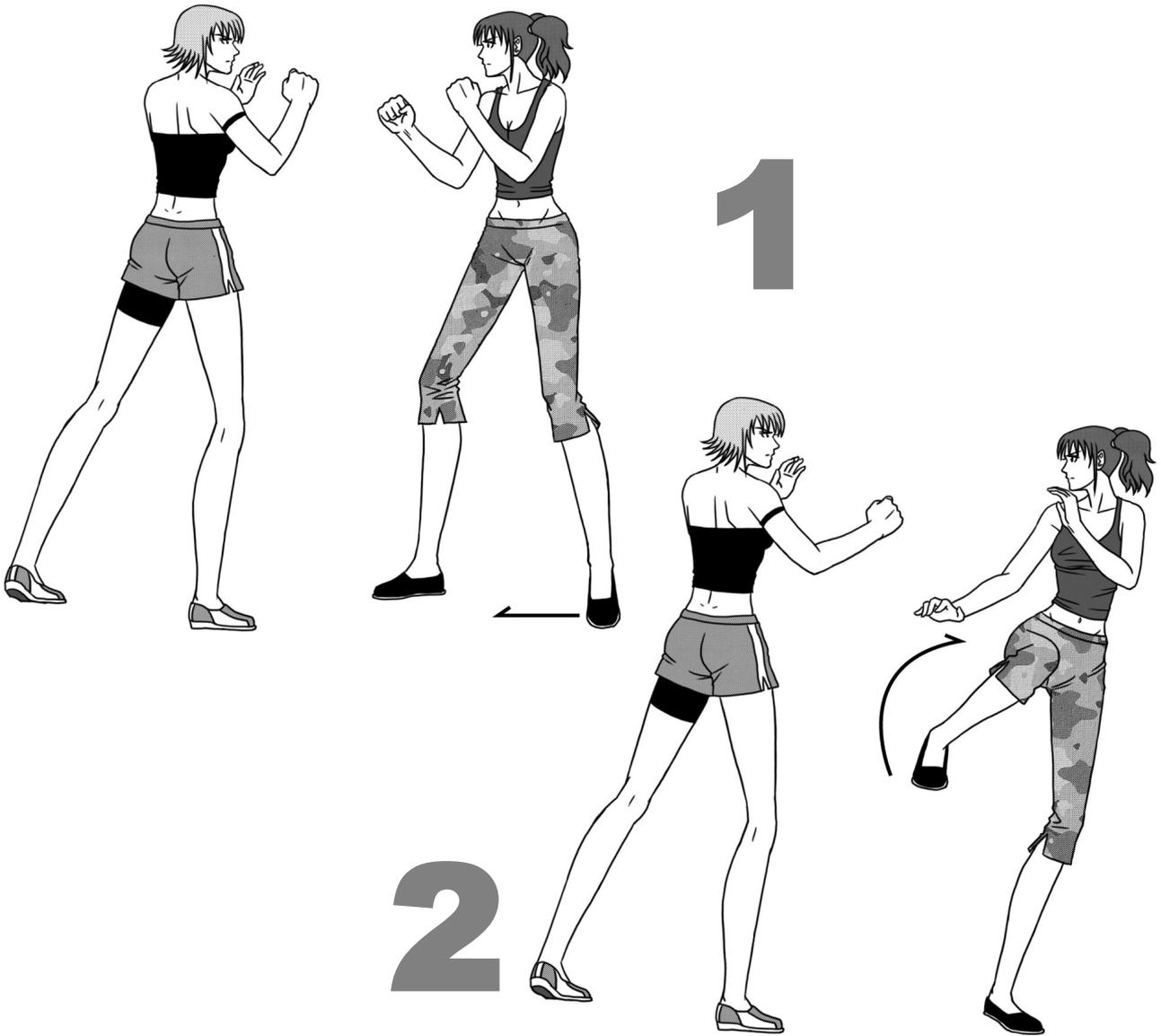
Beim tiefen Seitwärtstritt benutzen wir unseren vorderen Fuß, um auf die Kniescheibe oder das Schienbein des vorderen Beins des Gegners zu treten. Das vordere Bein befindet sich bei der Wachsamkeitsstellung generell vorne vor dem Körper, die Angriffstrecke ist relativ kurz. Außerdem befinden sich sowohl „Angriffswaffe“, wie auch Angriffsziele am Unterkörper des Menschen, weswegen die Ausführung der Attacke sehr unauffällig und blitzschnell ist. Gleichzeitig hat sie eine gefährliche Angriffskraft. Außer zum Zweck des Angriffs, kann diese Technik auch verwendet werden, um den Trittantritt des Gegners unterwegs abzufangen. Auf diese Weise kombiniert sie Verteidigung und Angriff. Der tiefe Seitwärtstritt kann eine schwere Verletzung an Knie oder Schienbein des Gegners verursachen. Hierdurch kann der Verbrecher seine Handlungsfähigkeit verlieren und wir erhalten eine Gelegenheit, um aus der Gefahr zu fliehen.





Wenn der Gegner einen Schwinger auf unser Gesicht einleitet, können wir sofort mit dem hinteren Fuß einen Vorwärtsschritt machen, der Schwerpunkt des Körpers wird auf den hinteren Fuß verlagert. Fast gleichzeitig treten wir mit dem vorderen Fuß schnell auf den Boden und heben das Knie bis auf Bauchhöhe an. Die Fußspitze wird ebenfalls nach oben angehoben. Dann drehen wir schnell die Taille, strecken die Hüfte und führen mit dem vorderen Bein einen festen Tritt nach schräg vorne und unten. Dabei drehen wir die Fußspitze nach innen zurück und treten mit der Fußsohle oder Ferse auf die Knie oder das Schienbein des Gegners. Bei der Ausführung des Tritts beugen wir das hintere Standbein ein bisschen, verlagern den Schwerpunkt des Körpers leicht nach unten und kippen den Oberkörper ganz natürlich leicht nach hinten. Taille und Hüfte werden gestreckt und der Oberkörper mit dem Führungsbein in einer Linie ausgerichtet. So schaffen wir es, dass die Angriffskraft ihre Wirkung richtig entfaltet. Wenn wir den Tritt ausführen, sollten wir unsere Arme auf keinen Fall ganz locker nach unten hängen lassen, sondern die ganz Zeit in Verteidigungsposition halten. So können wir unseren Unterkiefer, Bauch oder die Rippen jederzeit schützen.

Die komplette Bewegung des tiefen Seitwärtstritts soll wie eine wehende Wolke und fließendes Wasser ganz flüssig in einem Zug ohne Unterbrechung ausgeführt werden. Achten Sie darauf, im Moment des Tritts auszuatmen und danach das Führungsbein schnell in die Ausgangsposition zurückzuziehen, damit Sie den folgenden zusätzlichen Angriff schnell organisieren oder auf den Gegenschlag des Gegners schnell reagieren können.



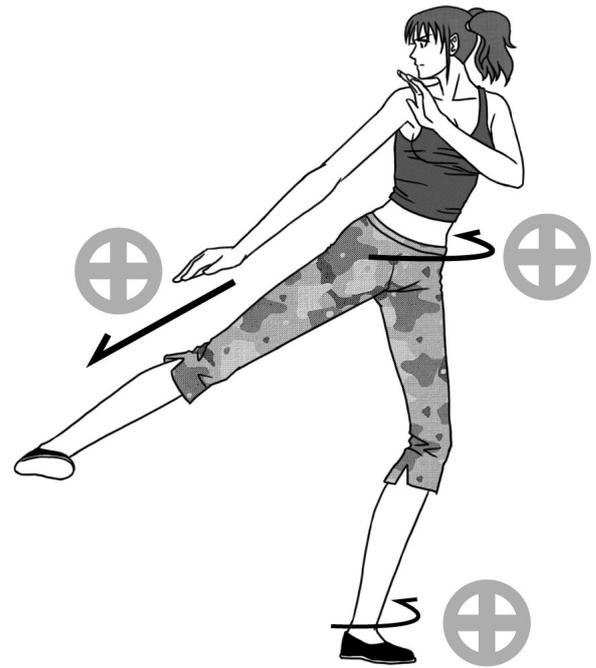
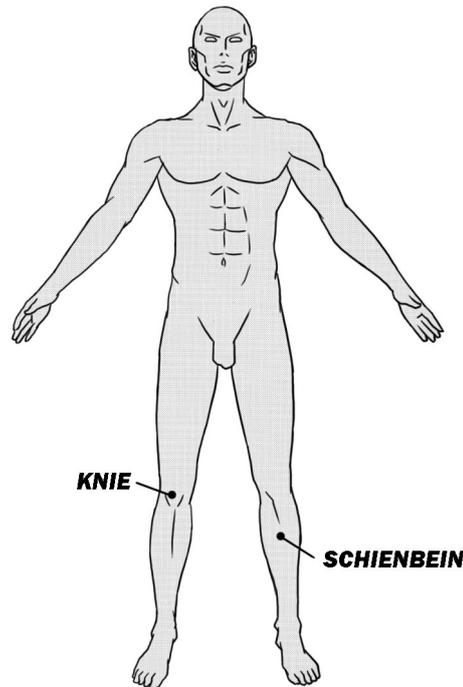
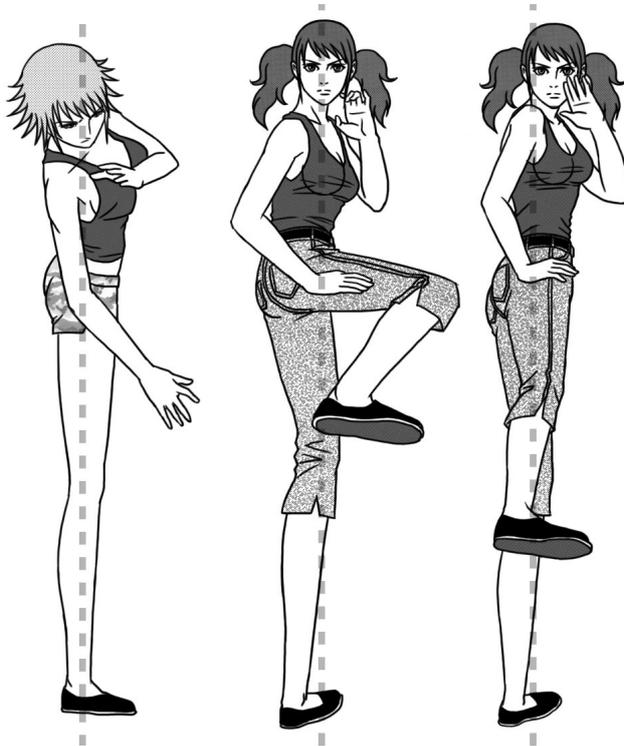


Abbildung der Kraftanwendung



Taille und Hüfte werden gestreckt und der Oberkörper mit dem Führungsbein in einer Linie ausgerichtet.