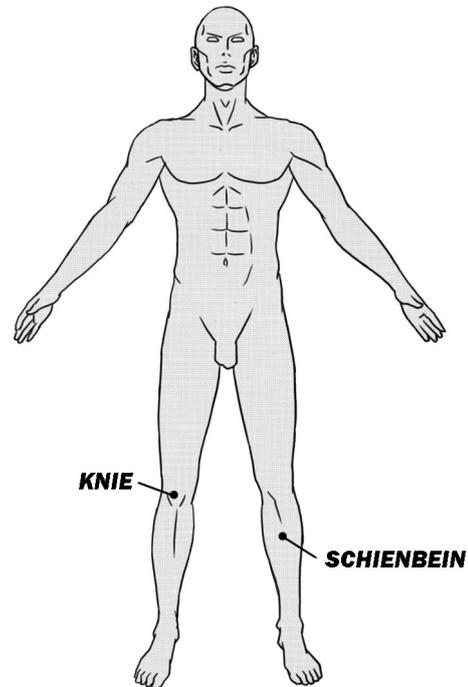
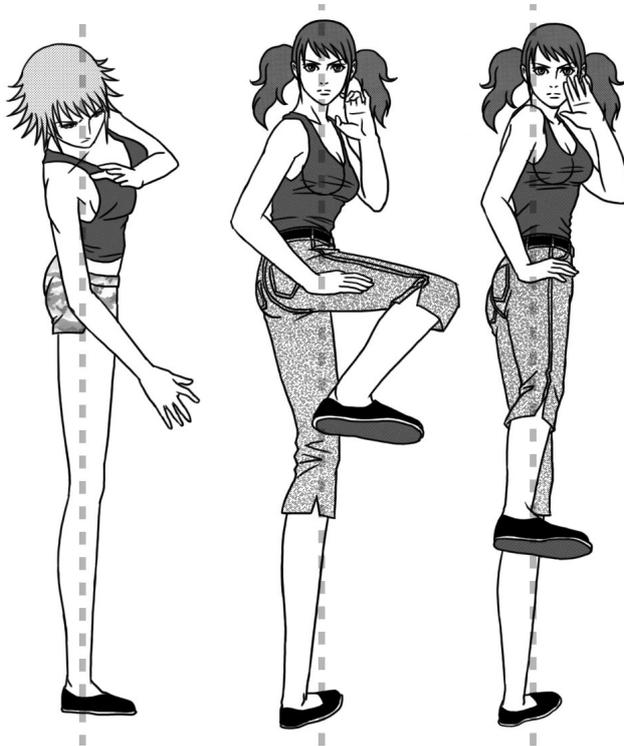


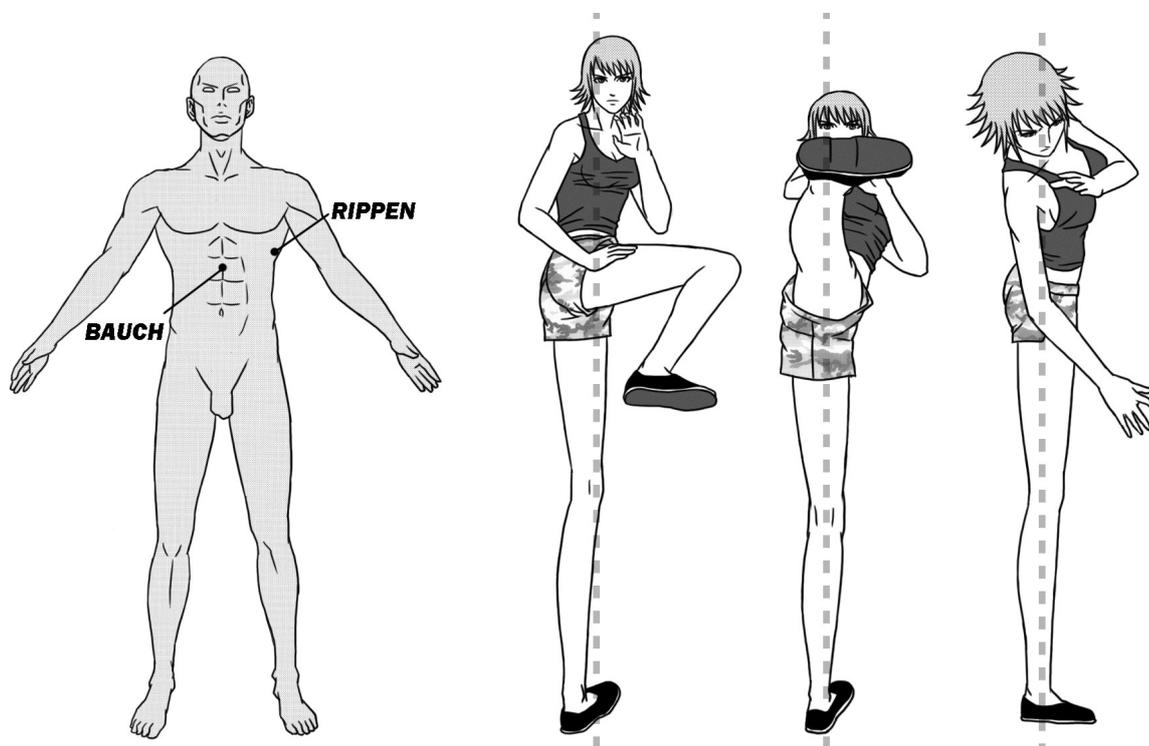
Abbildung der Kraftanwendung



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

Mittelhoher Seitwärtstritt

Die Basis der Technik des mittelhohen Seitwärtstritts ist ziemlich ähnlich wie die des tiefen Seitwärtstritts, nur ihre Angriffsziele werden nach oben bis zum Unterbauch/Bauch oder den Rippen angehoben. Im Kapitel „Gefährdete Stellen unseres Körpers“ wurde bereits einmal erklärt, dass der Bauch eine ziemlich weiche Stelle des menschlichen Körpers ist. Dort befinden sich viele wichtige innere Organe. Wenn wir mit einem Verbrecher konfrontiert werden, kann ein fester Seitwärtstritt auf seinen Bauch ihn daher seine Fähigkeit, uns zu verletzen, kosten. Der wichtigste Punkt beim mittelhohen Seitwärtstritt ist, während wir ihn ausführen, eine starke Drehung von Taille und Hüfte zu kombinieren und unseren Körper richtig durchzustrecken. Auf diese Weise können wir eine kraftvolle und stürmische Angriffswirkung erzielen.



Das ausgestreckte Führungsbein sollte mit dem Körper in einer Linie gehalten werden.

Wenn ein Gegner mit seiner Faust nach uns schlägt, öffnet er dabei gleichzeitig in seiner Verteidigung eine Lücke vor Bauch oder Rippen. Wir nutzen diese Gelegenheit aus, machen sofort mit dem hinteren Fuß einen Vorwärtsschritt und verlagern dabei den Schwerpunkt unseres Körpers schnell auf das hintere Bein. Fast gleichzeitig treten wir mit dem vorderen Fuß auf den Boden und heben das Knie schnell bis auf Bauchhöhe an. Dann drehen wir sofort Taille und Hüfte in Angriffsrichtung und treten das vordere Bein von der Seite des Körpers aus blitzschnell nach vorne, um den Bauch des Gegners damit anzugreifen.

Das ausgestreckte Führungsbein sollte mit dem Körper in einer Linie gehalten werden. Der Oberkörper wird ganz natürlich ein bisschen nach hinten gekippt, die Fußspitze nach innen eingedreht. Die Trittkraft wird bis zur Fußsohle geleitet und die Fußsohle oder Ferse als Angriffswaffe genutzt. Denken Sie daran, beim Angriff auszuatmen und Ihre Hände immer in Verteidigungsposition zu halten. Lassen Sie die Hände nie ganz locker herunterhängen und seien Sie immer bereit, Ihren Kopf, Bauch oder die Rippen zu schützen. Nach dem Angriff wird das Führungsbein sofort in die Ausgangsposition zurückgezogen.



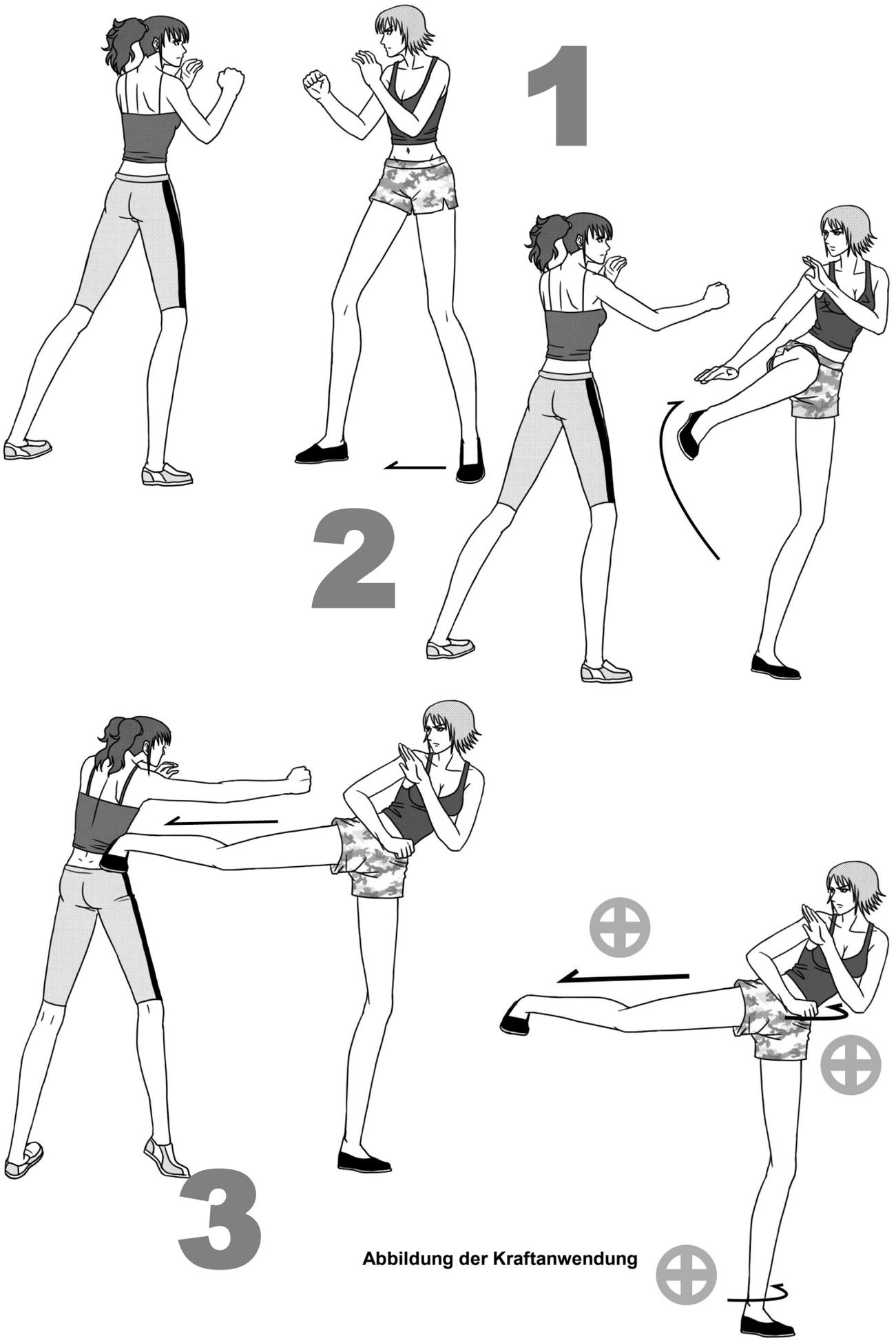


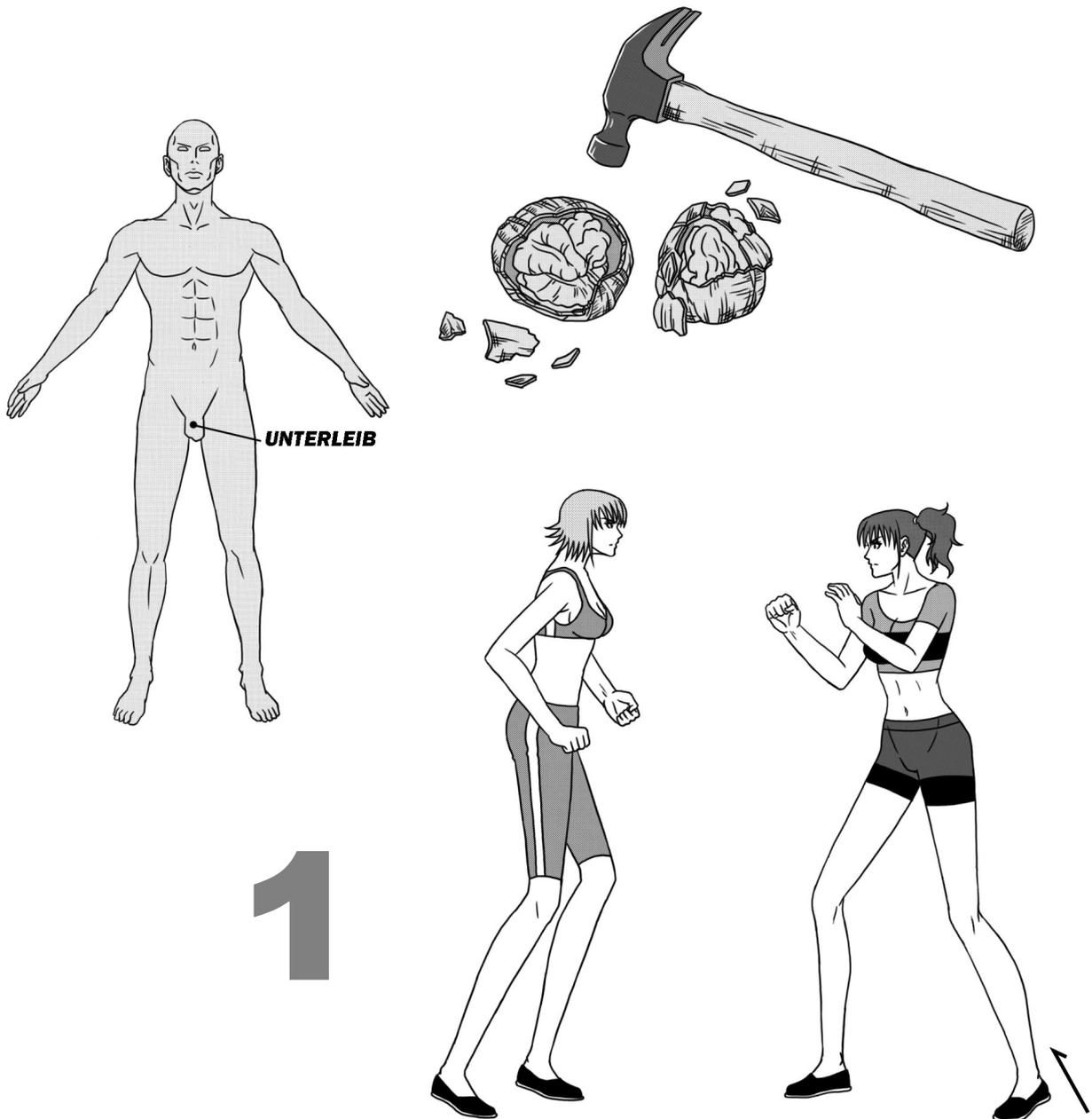
Abbildung der Kraftanwendung

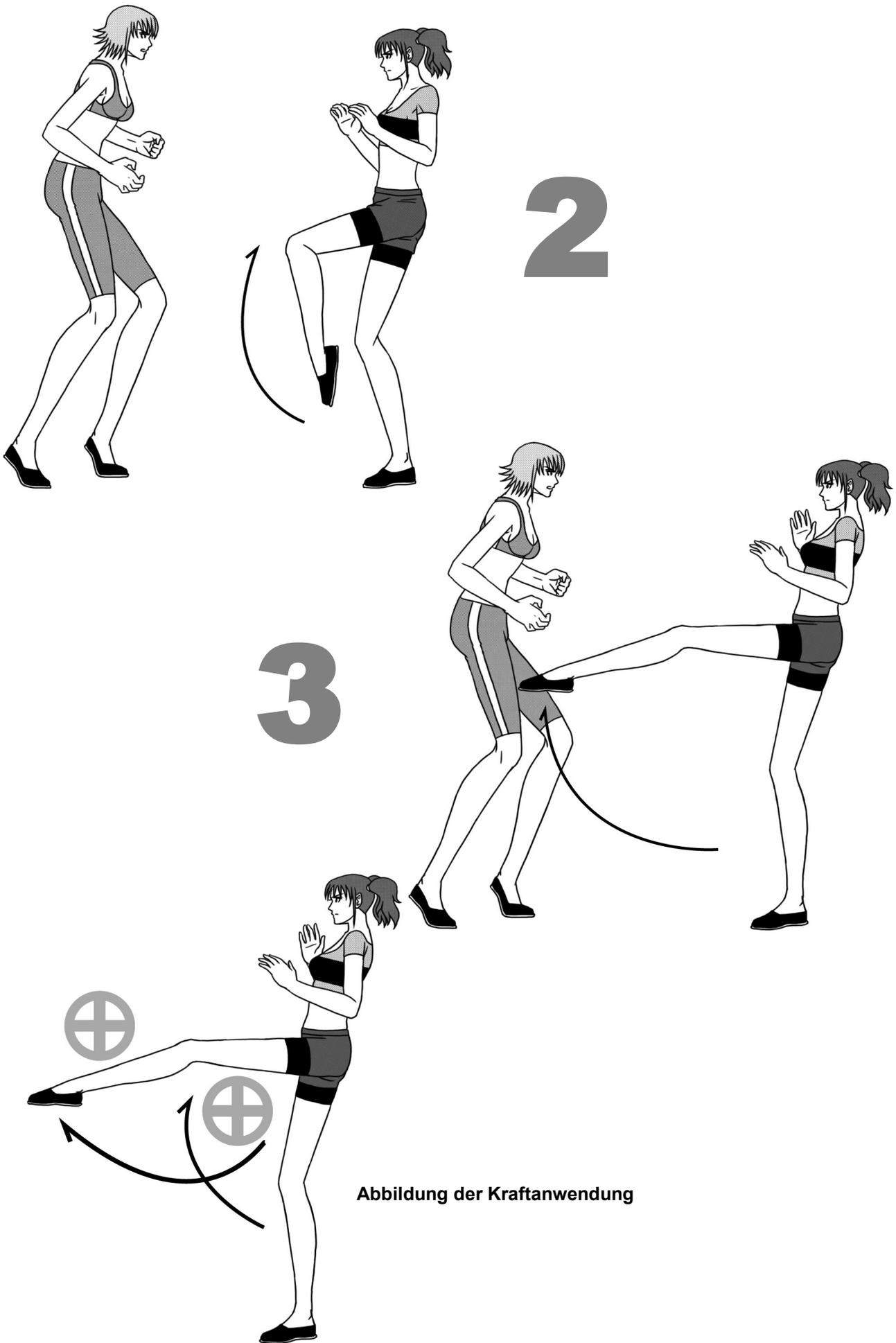
Mittelhoher geschnappter Vorwärtstritt

Im Unterschied zum gestoßenen Vorwärtstritt ist die Ausführung des mittelhohen geschnappten Vorwärtstritts noch direkter und schneller. Bei dieser Fußtechnik nimmt man hauptsächlich den Unterleib des Gegners als Angriffsziel, weswegen der richtige Angriffswinkel zum Gegner sehr wichtig ist. Um diesen zu erhalten, müssen wir beim Kampf die richtige Gelegenheit ergreifen. Diese Fußtechnik kann schwere Verletzungen verursachen, besonders bei Männern. Aus diesem Grund ist sie bei fast allen Kampfsportwettkämpfen der Welt verboten. Wenn aber unser Leben bedroht wird, treten wir dennoch resolut mit dem geschnappten Vorwärtstritt fest auf die Schwachstelle des Gegners, wodurch wir eine sehr effektive Verteidigungswirkung erzielen und unser eigenes Leben schützen können.

Wenn unser Gegner während seines Angriffs eine Lücke in seiner Verteidigung öffnet, nutzen wir diese Gelegenheit für einen Gegenschlag aus. Wir treten mit dem hinteren Fuß auf den Boden, nutzen die Gegenkraft und heben das Knie schnell nach vorne an. Dann treten wir den eingeschnappten Unterschenkel blitzschnell nach vorne aus, leiten die Angriffskraft durch unseren ganzen Körper bis zum Spann, um damit fest auf den Unterleib des Gegners zu treten. Denken Sie daran, beim Angriff auszuatmen und danach das Führungsbein schnell in die Ausgangsposition zurückzuziehen. Die Bewegung des Trittes soll schnell und flüssig mit möglichst viel Explosionskraft ausgeführt werden.

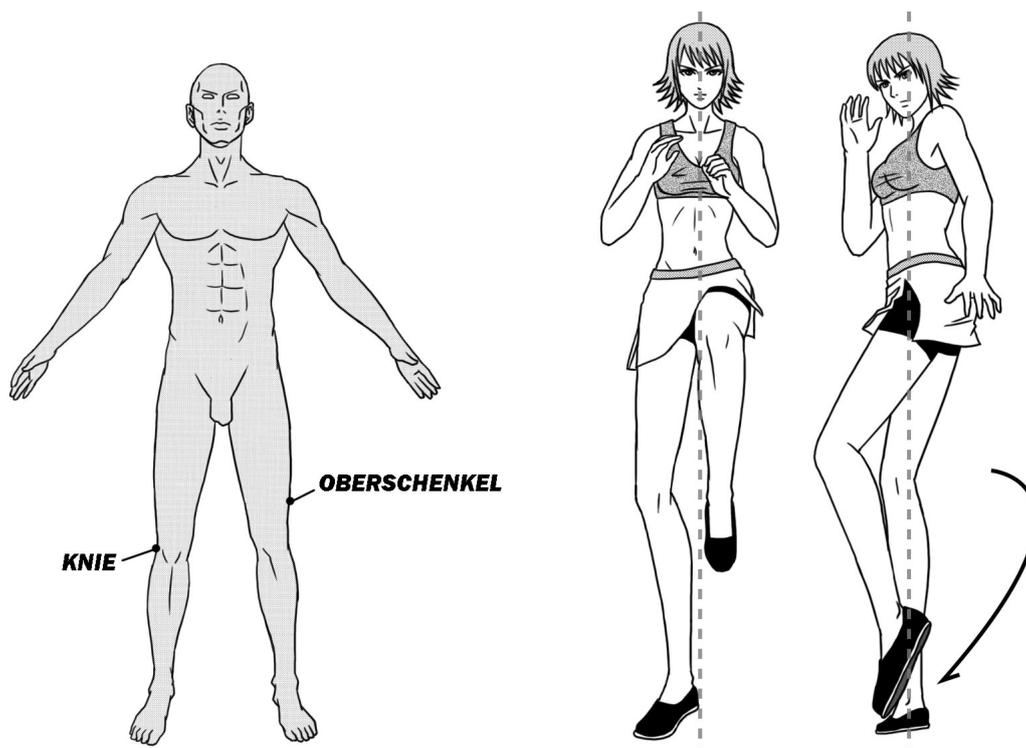
Fußtechniken - Geschnappter Vorwärtstritt





Tiefer Halbkreistritt

Die Bewegung des Halbkreistritts ist teilweise ähnlich wie beim geschnappten Vorwärtstritt. Man kann sagen, der Halbkreistritt ist eine Weiterentwicklung des geschnappten Vorwärtstritts. Der hauptsächliche Unterschied zwischen beiden ist, dass der Halbkreistritt nicht wie der geschnappte Vorwärtstritt direkt nach vorne vom Körper weggetreten wird. Stattdessen wird noch zusätzlich eine Drehbewegung mit der Taille hinzugefügt und die Hüfte gestreckt. Das Angriffsbein wird nach vorne getreten, um damit den Gegner quer „auszupeitschen“. Wegen dieser Spezialität der Bewegung wird der Halbkreistritt auch bildlich als „Peitschentritt“ bezeichnet. Der Angriffsbereich des Halbkreistritts ist ziemlich groß und der Angriffswinkel ist sehr flexibel. Durch professionelles Training kann man mit dem Halbkreistritt fast alle Körperstellen des Gegners angreifen. Die hauptsächlichen Angriffsziele sind jedoch die Knie, Oberschenkel, Bauch, Rippen und sogar der Kopf. Von der Grundregel dieses Buches, „praktisch, effektiv und einfach zu lernen“, ausgehend, soll hier als besonders praktische und effektive Fußtechnik der tiefe Halbkreistritt mit dem hinteren Bein vorgestellt werden. Diese Fußtechnik benutzt das hintere Bein als Angriffsbein, um damit auf die Seite der Knie oder den Oberschenkel des vorderen Beins des Gegners zu „peitschen“.



Die Ausführung des tiefen Halbkreistritts ist am Anfang fast gleich wie beim geschnappten Vorwärtstritt. Wenn der Gegner näher kommt, und uns zu verletzen versucht, treten wir sofort mit dem hinteren Bein auf den Boden und heben den Oberschenkel bis auf Bauchhöhe an, das vordere Bein dient als Standbein. Fast gleichzeitig drehen wir die Taille, strecken die Hüfte und lassen den zurückgeschnappten Unterschenkel plötzlich austreten, um auf die Seite der Knie des Gegners fest zu „peitschen“. Denken Sie daran, beim Tritt auszuatmen und danach das Führungsbein schnell in die Ausgangsposition zurückzuziehen, um den folgenden zusätzlichen Angriff schnell organisieren oder sich gegen den Rückschlag des Gegners gut verteidigen zu können.

Der Hauptvorteil daran, mit den tiefen Fußtechniken nach dem vorderen Bein des Gegners zu treten, ist, dass das Angriffsziel relativ nah zu uns liegt. Deshalb ist die Angriffsdistanz ziemlich kurz und die Ausführung sehr versteckt. Außerdem kann man mit den tiefen Fußtechniken das Bein des Gegners schwer verletzen, so dass er uns nicht mehr hinterherjagen kann, wenn wir zu fliehen versuchen.



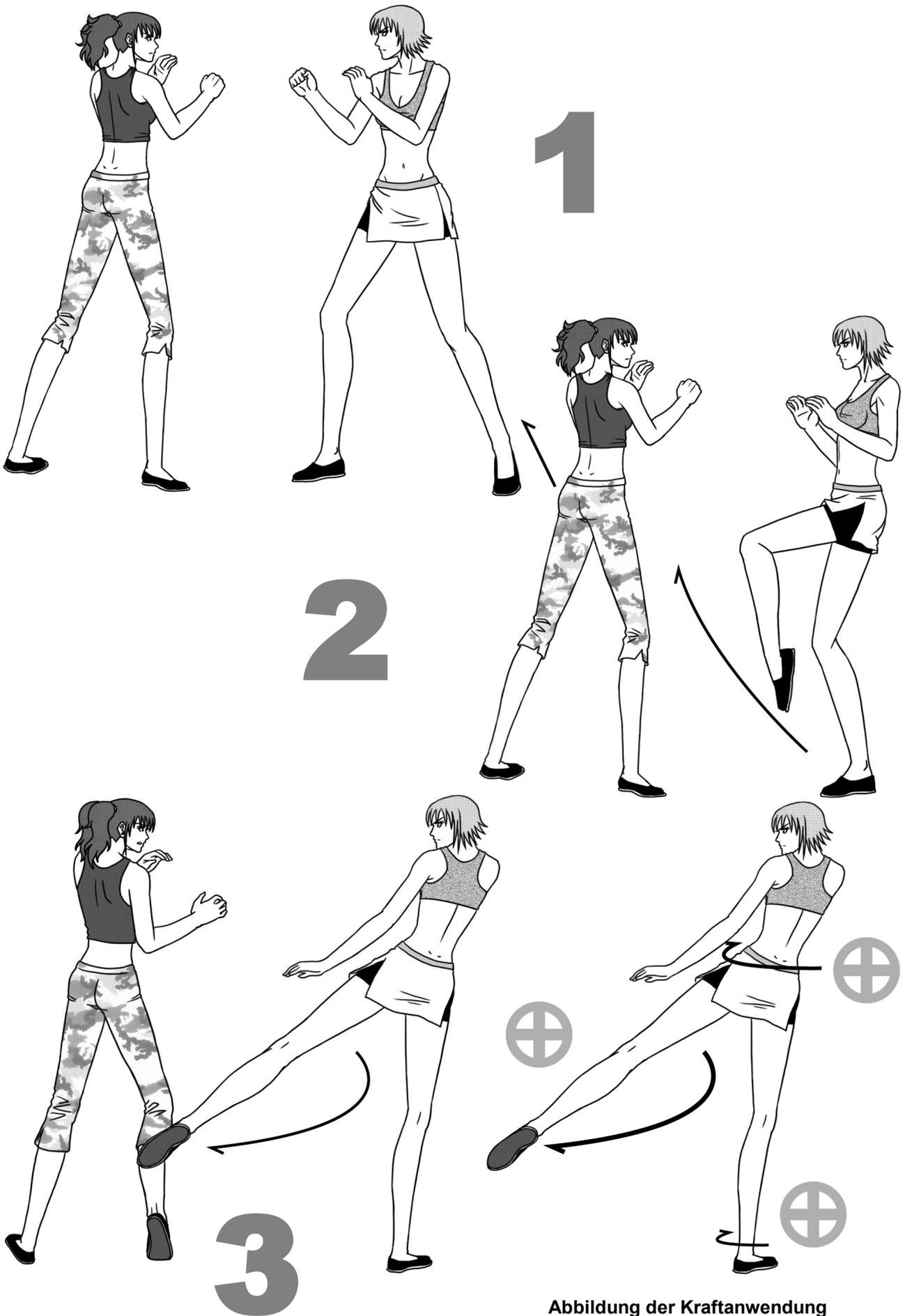


Abbildung der Kraftanwendung

Grund-Knietechniken

Im Vergleich zu den Fußtechniken sind die Knietechniken noch besser für den Nahkampf bei der Selbstverteidigung geeignet. Wenn ein Verbrecher uns stark bedrängt und belästigt, haben wir wahrscheinlich nicht genügend Abstand, um die meisten Fußtechniken auszuführen. In dieser Situation können wir uns mit den Knietechniken verteidigen. Die Vorteile der Knietechniken sind, dass ihr Angriff kurz aber sehr kraftvoll und die Ausführung ziemlich versteckt ist. Sie lassen sich vom Gegner daher nur schwer abwehren. Wenn wir die Knietechniken ausführen, versuchen wir gleichzeitig mit beiden Händen den Nacken oder die Schultern des Gegners zu kontrollieren und ihn zu uns zu ziehen. Dadurch wird der Oberkörper des Gegners nach vorne gekippt und er verliert sein Gleichgewicht. So können wir nicht nur die Schwachstellen des Gegners leicht angreifen, sondern auch die optimale Angriffswirkung erzielen.

Gerader Kniestoß

Die Bewegungstechnik des geraden Kniestoßes ist sozusagen eine „unfertige“ Variante des geschnappten Vorwärtstritts. Im Vergleich zu diesem wird lediglich die letzte Bewegung – mit dem Unterschenkel auszutreten – ausgespart und stattdessen das Knie benutzt, um es als Waffe direkt nach vorne zu stoßen. Wenn wir von einem Verbrecher direkt von vorne bedrängt und bedroht werden, müssen wir vor allem versuchen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Gleichzeitig suchen wir eine passende Gelegenheit und Angriffswinkel, benutzen das vordere Bein als Standbein und treten schnell mit dem hinteren Fuß auf den Boden. Die Gegenkraft hiervon nutzen wir aus und stoßen unser Knie plötzlich schnell und fest nach vorne, um den Unterleib oder Unterbauch des Gegners anzugreifen. Gleichzeitig versuchen wir, mit beiden Händen seinen Nacken oder die Schultern zu kontrollieren und ihn zu uns zu ziehen. Unseren Oberkörper kippen wir dabei ganz natürlich nach hinten, um damit die Bewegung auszugleichen. Denken Sie daran, beim Angriff auszuatmen und danach das Führungsbein schnell in die Ausgangsposition zurückzuziehen.

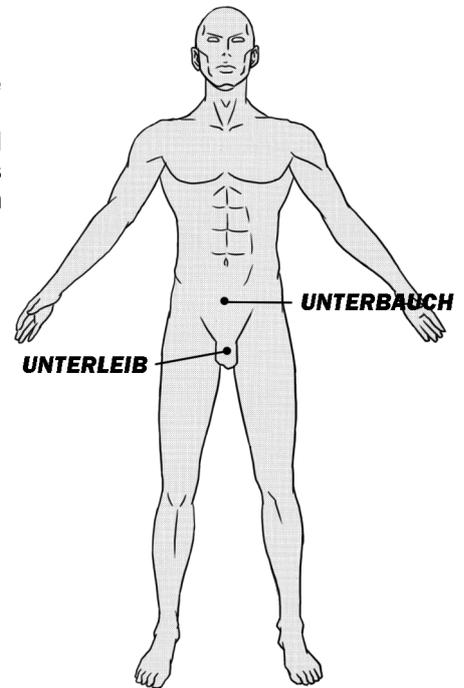


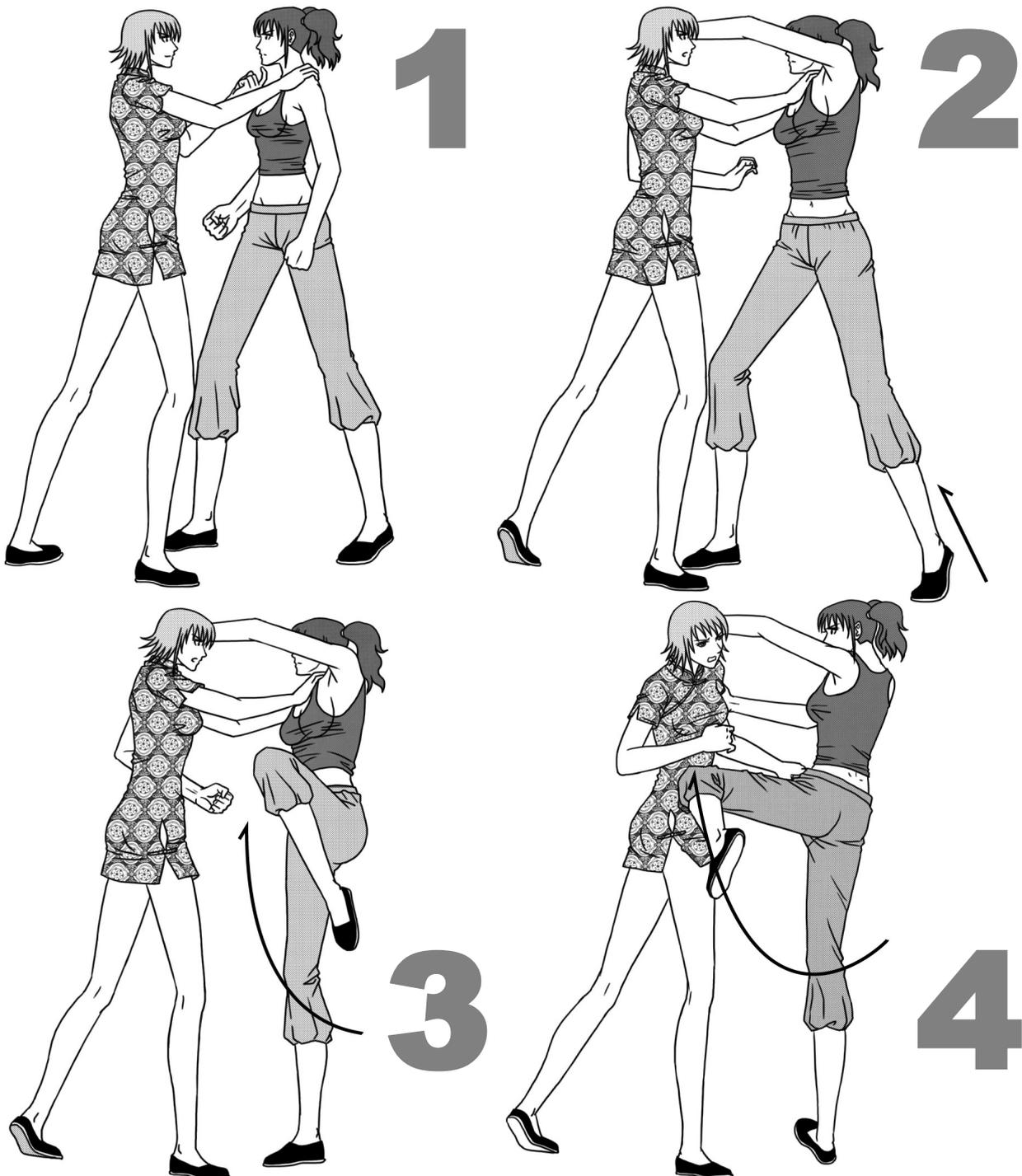
Abbildung der Kraftanwendung



Seitlicher Kniestoß

Der Hauptunterschied zwischen geradem und seitlichem Kniestoß besteht darin, dass das Knie beim seitlichen Kniestoß nicht direkt nach vorne gestoßen, sondern von der Seite des Körpers aus angehoben und quer nach vorne gestoßen wird. Wenn wir keinen richtigen Winkel oder nicht genug Abstand haben, um den geraden Kniestoß auszuführen, können wir versuchen, mit dem seitlichen Kniestoß Rippen oder Bauch des Gegners anzugreifen.

Wenn der Verbrecher uns bedrängt und bedroht, treten wir sofort mit dem hinteren Fuß auf den Boden, nutzen die Gegenkraft und heben das Knie schnell von der Seite unseres Körpers aus an. Gleichzeitig drehen wir die Taille, strecken die Hüfte und stoßen das Knie kräftig quer auf die Rippen oder den Unterbauch des Gegners. Falls es möglich ist, versuchen wir mit beiden Händen den Nacken oder die Schultern des Gegners zu kontrollieren und zu uns zu ziehen. Dadurch können wir eine noch stärkere und heftigere Angriffskraft erzielen. Denken Sie daran, beim Angriff auszuatmen und danach das Führungsbein schnell in die Ausgangsposition zurückzuziehen, um für den folgenden zusätzlichen Angriff oder die Verteidigung schnell reagieren zu können.





Kombinationstechniken

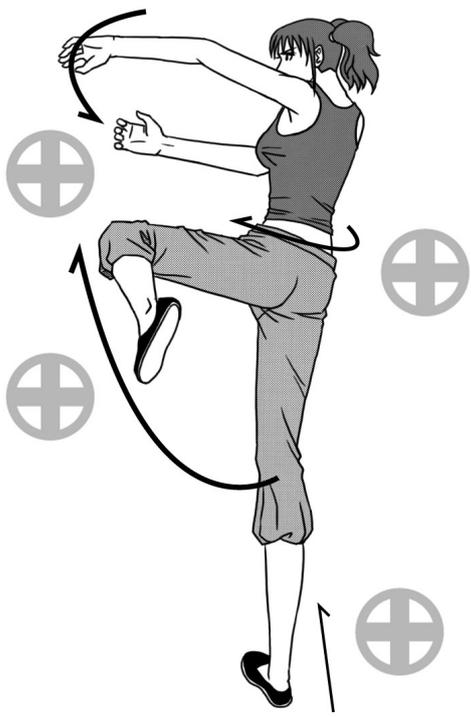
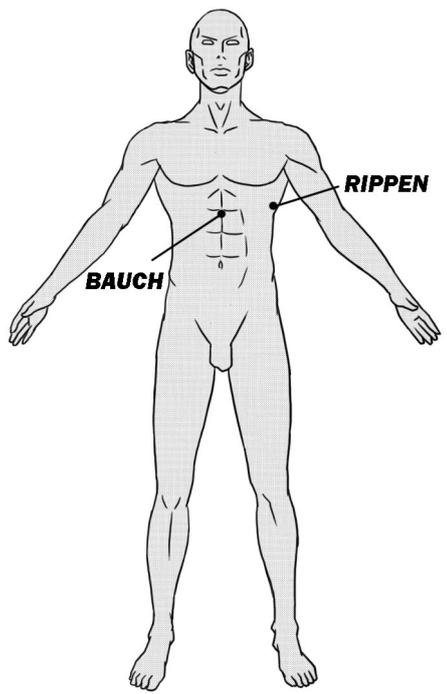


Abbildung der Kraftanwendung



Kombinationstechniken

Die Bezeichnung „Kombinationstechniken“ beschreibt eine Gruppe von fortlaufenden Angriffstechniken, bei denen sich die einzelnen passenden Angriffstechniken eng hintereinander in einem Zug zusammen verbinden und kombinieren lassen. Eine Kombinationstechnik kann aus verschiedenen Hand- oder Fußtechniken zusammengesetzt werden, kann aber natürlich auch aus Hand- und Fußtechniken gemischt zusammen kombiniert werden. Den Grundunterschied zwischen einzelner Angriffstechnik und Kombinationstechnik kann man mit dem Unterschied zwischen Einzelschuss-Gewehr und Maschinengewehr vergleichen. Eine fachgerechte Kombinationstechnik auszuführen ist wie die aufwendigen Techniken in manchen Computerspielen, die dem Gegner keine Chance geben, zurückzuschlagen.

In realistischen Situationen der Selbstverteidigung können wir den Gegner manchmal nicht durch bloße Kraft mit einem Schlag besiegen. Aber mit den fortlaufenden Angriffen der Kombinationstechnik können wir immer eine bessere Verteidigungswirkung erreichen. Der fortlaufende Angriff der Kombinationstechnik funktioniert generell mit Finten und Angriff, besonders wenn Hand und Fuß von oben und unten zusammen kombiniert werden. So können wir den Gegner ablenken und verwirren. Außerdem wird seine Verteidigungsfähigkeit geschwächt, wenn er vom ersten Angriff der Kombinationstechnik getroffen wird. Die fortlaufenden Angriffe lassen ihm keine Gelegenheit zu reagieren. Genau das ist der Vorteil der Kombinationstechniken.

Die Kombinationstechniken sind generell sehr flexibel und variabel. Wenn sie fleißig geübt wurden, kommt es nur darauf an, die jeweilige Situation richtig zu erfassen und sie entsprechend flexibel zu verwenden. Nach dem Grundprinzip dieses Buches wurden für die nachfolgenden Beispiele einfache aber effektive Kombinationstechniken ausgewählt. Wir hoffen, dass unsere Leser aus ihnen auf das allgemeine Prinzip schließen können.



Handkombinationen

Vordere Gerade + vordere Gerade + hintere Gerade

Wenn wir uns selbst über eine kurze Distanz gegen einen Verbrecher verteidigen müssen, können wir plötzlich angreifen und zuerst zwei Mal mit der vorderen Geraden fortlaufend schnell auf sein Gesicht schlagen. Die Ausführung muss blitzschnell, kräftig und bestimmt sein. Dann greifen wir ihn mit einem zusätzlichen schweren Schlag aufs Gesicht mit der hinteren Geraden an. Das A und O bei der Verwendung dieser Kombinationstechnik ist es, die Bewegungen eng miteinander in einem Zug zu verbinden.

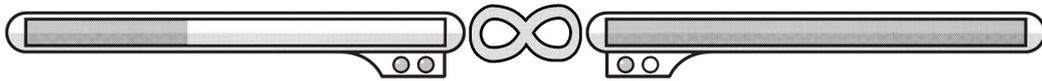


01
HITS

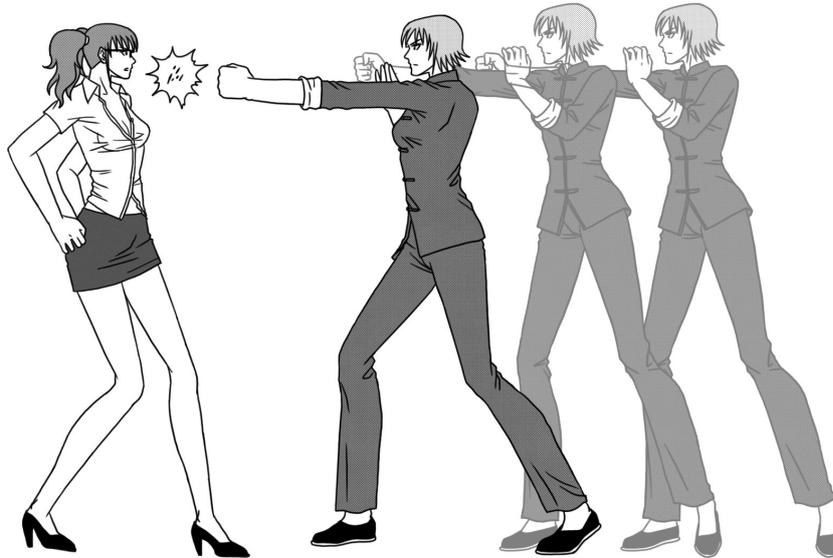


02
HITS





03
HITS



Vordere Gerade + hintere Gerade + vordere Gerade

Wenn der Verbrecher näher kommt, um uns zu verletzen, können wir zuerst mit der Stoßtechnik der vorderen Geraden plötzlich schnell sein Gesicht angreifen. Während er nach einem schweren Schlag aufs Gesicht noch ratlos ist, schlagen wir mit der hinteren Geraden stürmisch auf seinen Unterkiefer. Danach ziehen wir die Führungshand schnell in die Ausgangsposition zurück und führen gleichzeitig nochmal die vordere Gerade aus, um das Gesicht des Gegners zusätzlich anzugreifen und ihm keine Zeit zum reagieren zu lassen.

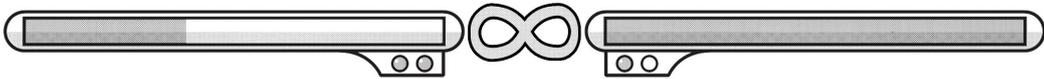


01
HITS

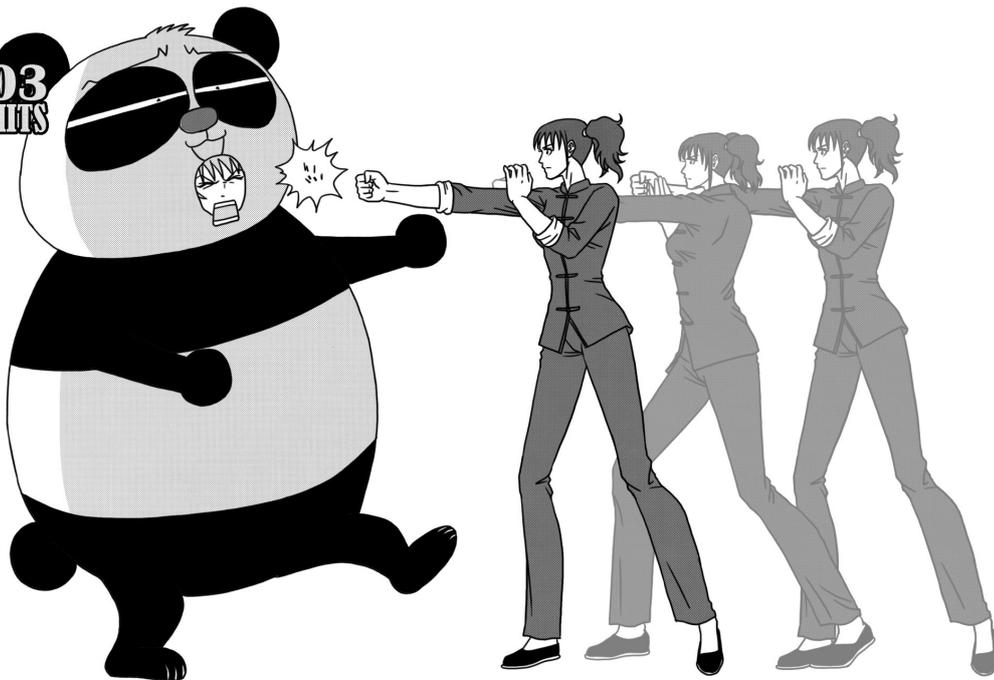




02
HITS



03
HITS



Tiefer hinterer Seithaken + tiefer vorderer Seithaken + hoher hinterer Seithaken

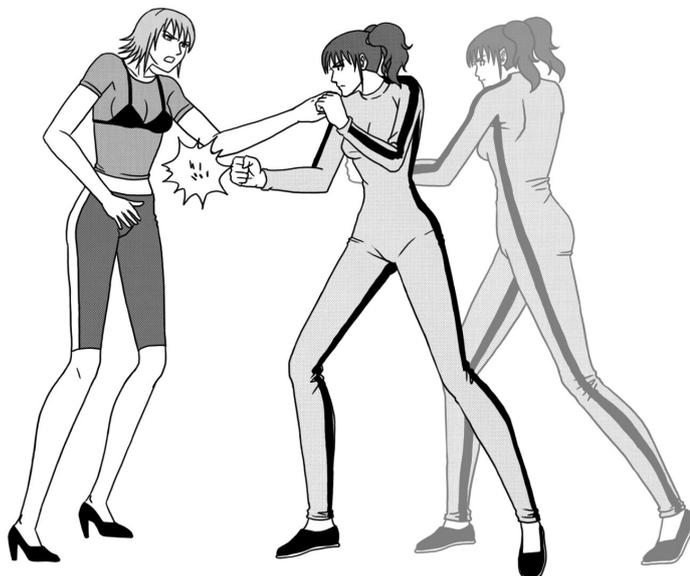
Diese Kombinationstechnik ist sehr gut zum Nahkampf bei der Selbstverteidigung geeignet. Wenn der Verbrecher uns bedrängt und bedroht, können wir plötzlich mit dem tiefen hinteren Seithaken quer fest auf seinen Bauch schlagen. Danach folgt direkt ein heftiger tiefer vorderer Seithaken auf seine Rippen. Um dem Gegner keine Zeit zum reagieren zu geben, führen wir im Anschluss den hohen hinteren Seithaken aus, um seinen Unterkiefer damit heftig anzugreifen. Vergessen Sie nie, während Sie mit der Angriffshand die Attacke ausführen, die andere Hand vor den Unterkiefer zu halten, um den Kopf vor einem plötzlichen Genschlag zu schützen.

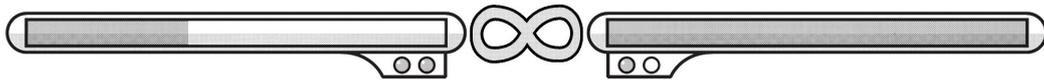


01
HITS

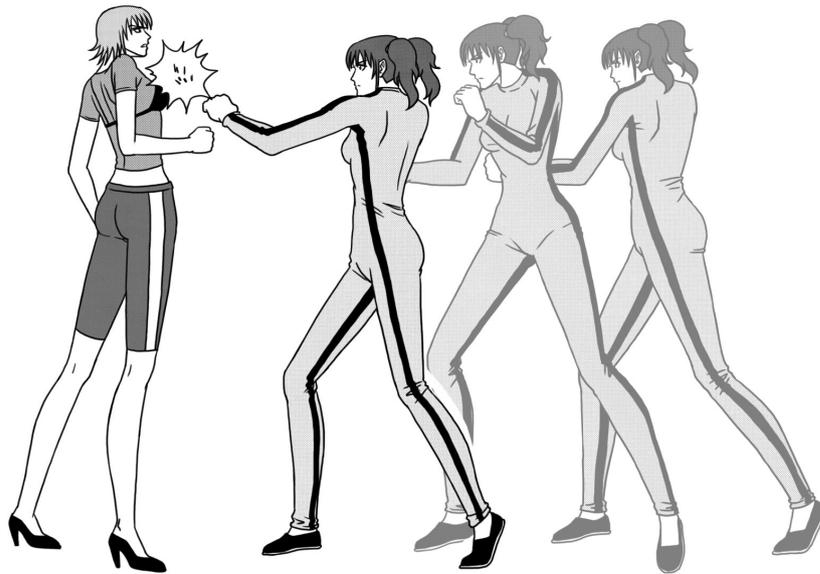


02
HITS





03
HITS



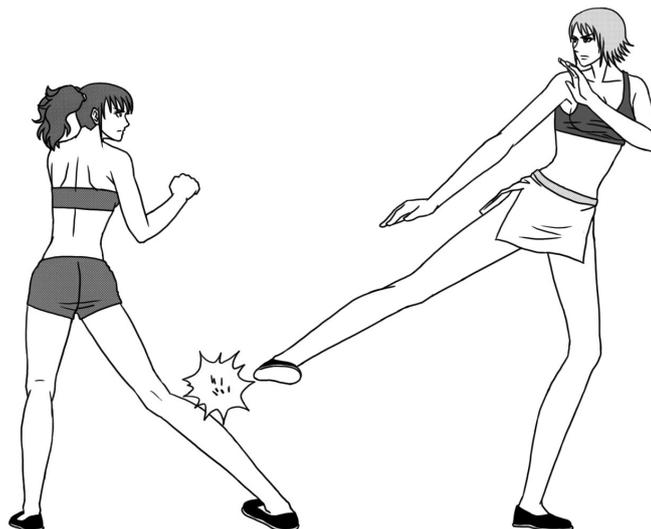
Fußkombinationen

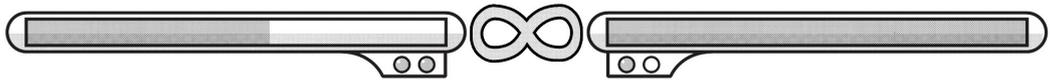
Tiefer vorderer Seitwärtstritt + tiefer hinterer Halbkreistritt

Wenn der Verbrecher uns bedrängt und zu verletzen versucht, können wir ihm zuvorkommen und ihn überrumpeln, indem wir plötzlich schnell mit dem tiefen vorderen Seitwärtstritt auf seine Kniescheiben treten. Bevor er Zeit zum reagieren hat, ziehen wir unser vorderes Bein zurück und machen es zu unserem Standbein. Dann treten wir mit dem tiefen hinteren Halbkreistritt fest gegen den Oberschenkel des Verbrechers.



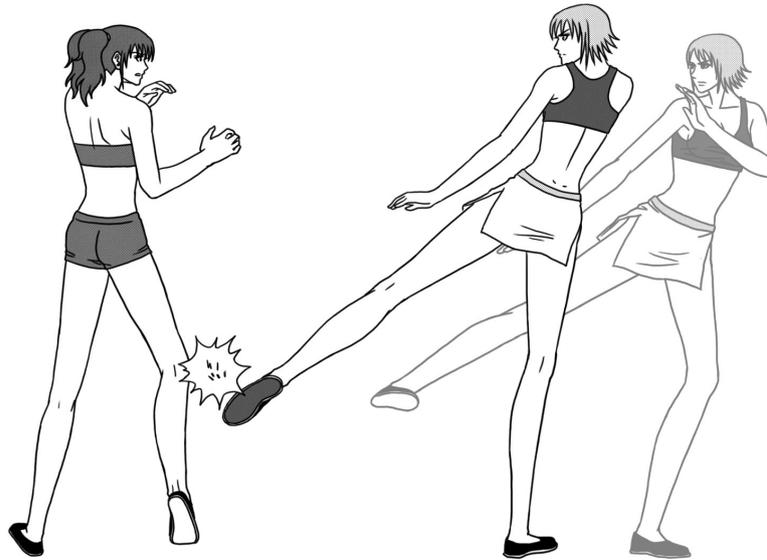
01
HITS





02
TRITTS

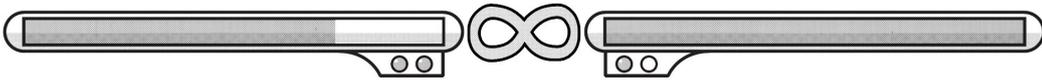
Kombinationstechniken - Fußkombinationen



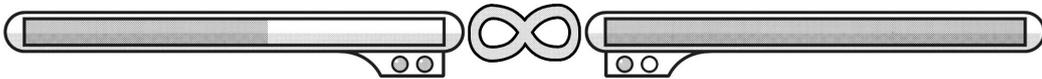
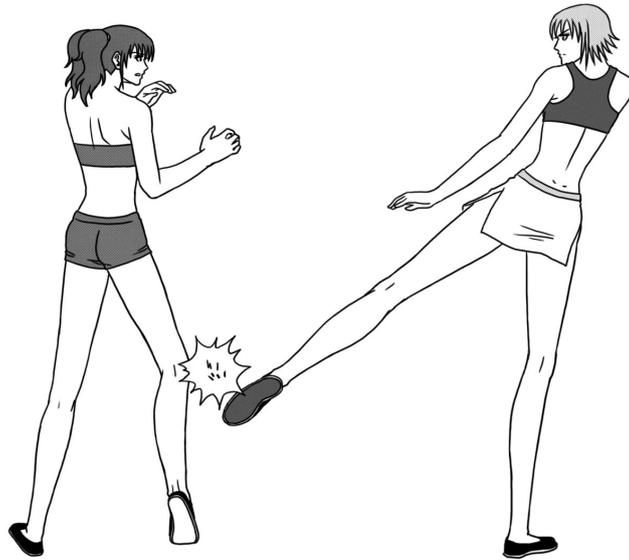
Bei der Ausführung der Kombinationstechniken ist es das A und O, ein gutes Gefühl für die Distanz zu haben. Nach dem ersten Tritt ziehen wir das Führungsbein schnell in die Ausgangsposition zurück, damit wir den zweiten nachfolgenden Tritt direkt ausführen können. Die aufeinanderfolgenden Bewegungen müssen flüssig und korrekt in einem Zug ausgeführt werden.

Tiefer hinterer Halbkreistritt + tiefer vorderer Halbkreistritt

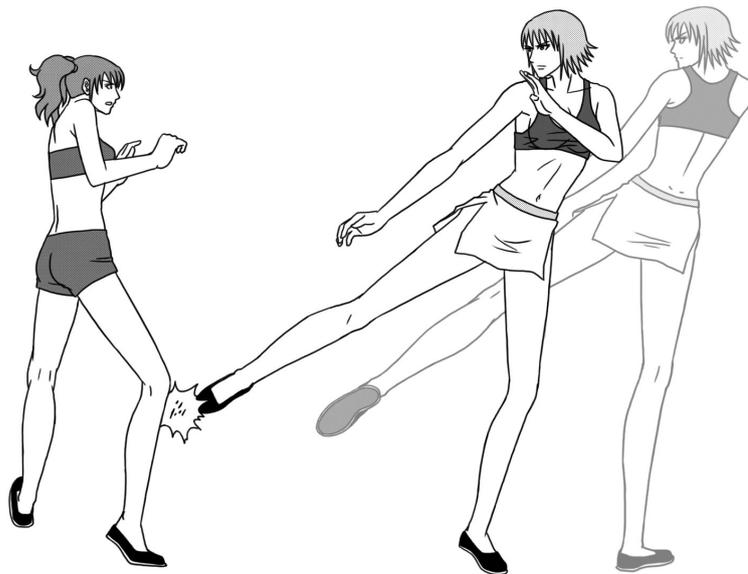
Wenn der Verbrecher näher zu kommen und uns zu verletzen versucht, können wir ihm zuvorkommen und ihn überrumpeln, indem wir zuerst den tiefen hinteren Halbkreistritt ausführen, um seinen Oberschenkel oder die innere Seite seiner Knie zu treten. Dann ziehen wir das hintere Führungsbein schnell zurück und machen es zum Standbein. Fast gleichzeitig führen wir mit dem vorderen Bein den tiefen Halbkreistritt aus, um die Unterschenkel oder die Seite der Knie des Gegners stürmisch anzugreifen. Bei dieser Kombinationstechnik werden die Tritte mit verschiedenen Angriffslinien ausgeführt, um beide Seiten des Oberschenkels des Gegners zu attackieren. Wenn die Tritte treffend und kräftig genug sind, kann das Bein des Gegners schwer verletzt und seine Haupthandlungsfähigkeit reduziert werden. Dadurch erhöht sich unsere Chance, aus der Gefahr fliehen zu können.



01
HITS



02
HITS



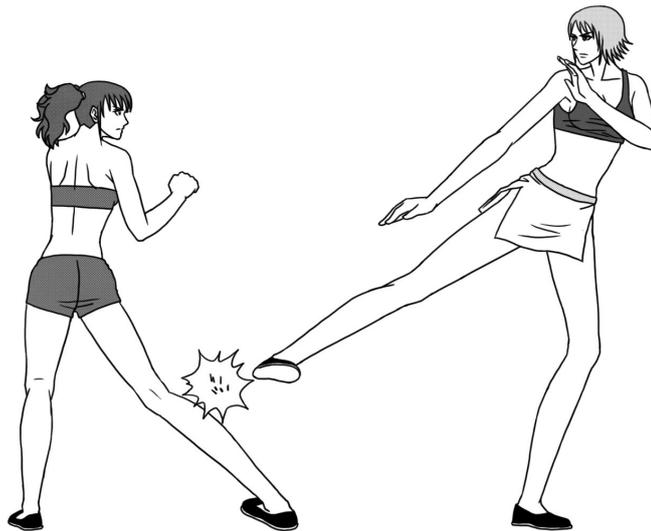
Tiefer vorderer Seitwärtstritt + tiefer hinterer gestoßener Vorwärtstritt

Wenn der Verbrecher näherzukommen und uns zu verletzen versucht, machen wir plötzlich mit dem hinteren Fuß einen Vorwärtsschritt und führen schnell den tiefen vorderen Seitwärtstritt aus, um kräftig auf das Knie seines vorderen Beins zu treten. Direkt danach ziehen wir das Führungsbein sofort zurück und machen es zum Standbein. Dann greifen wir seine Knie zusätzlich mit dem tiefen hinteren gestoßenen Vorwärtstritt an. Der Hauptsinn dieser Kombinationstechnik ist es, durch die fortlaufenden heftigen Tritte auf die Knie die Handlungsfähigkeit des Gegners zu beseitigen, damit er uns nicht mehr verletzen oder kontrollieren kann. Wir nutzen diese Gelegenheit, um schnell aus der Gefahr zu fliehen.

Kombinationstechniken - Fußkombinationen



01
HITS



02
HITS





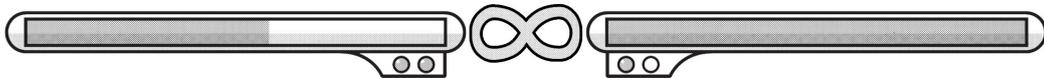
Hand-Fuß Kombinationen

Vordere Gerade + vordere Gerade + tiefer hinterer Halbkreistritt

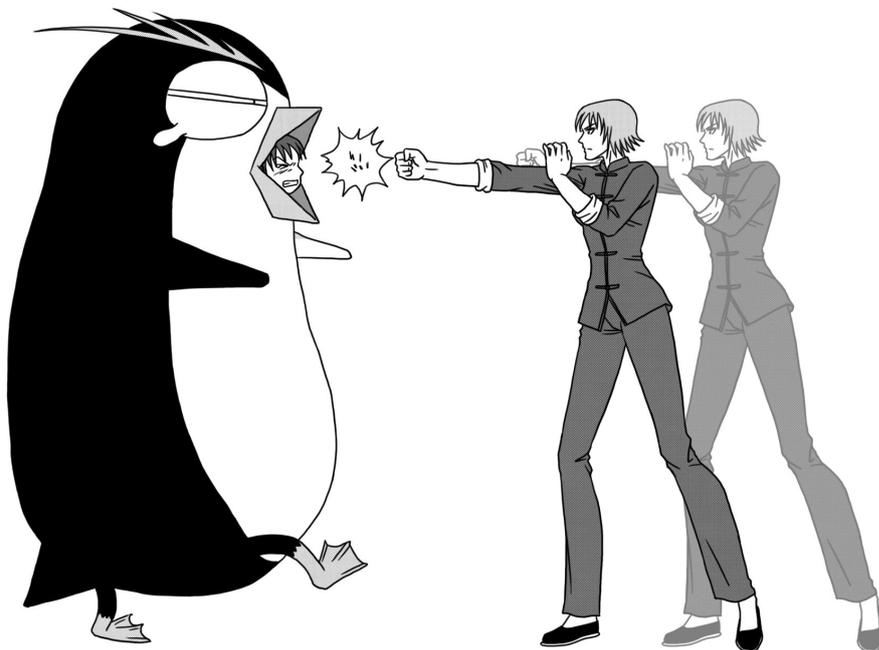
Wenn der Verbrecher näherzukommen und uns zu verletzen versucht, können wir ihm zuvorkommen, indem wir plötzlich mit der vorderen Geraden fest auf sein Gesicht schlagen. Danach attackieren wir sofort wieder mit der vorderen Geraden seinen Unterkiefer oder Gesicht. Dann nutzen wir das hintere Bein, um damit fest quer auf die innere Seite der Knie oder des Oberschenkels des Gegners zu „peitschen“. Solche auf und ab Hand-Fuß Kombinationen können durch Finten und Angriff den Gegner ablenken.

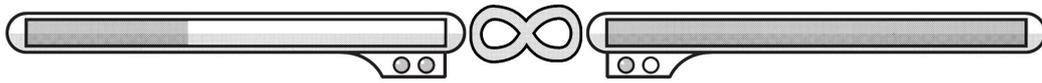


01
HITS



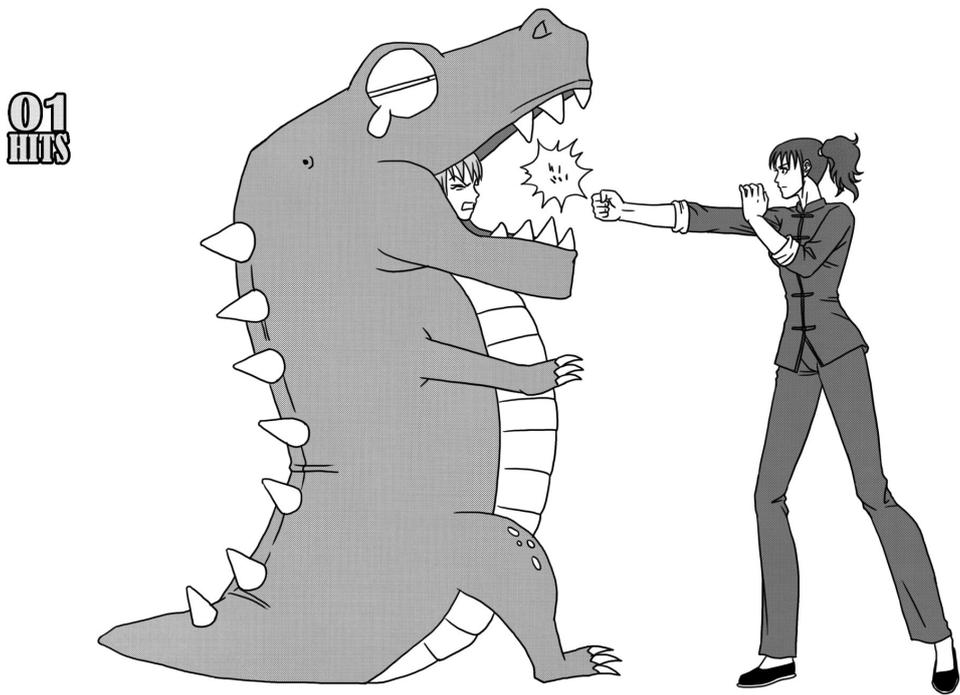
02
HITS

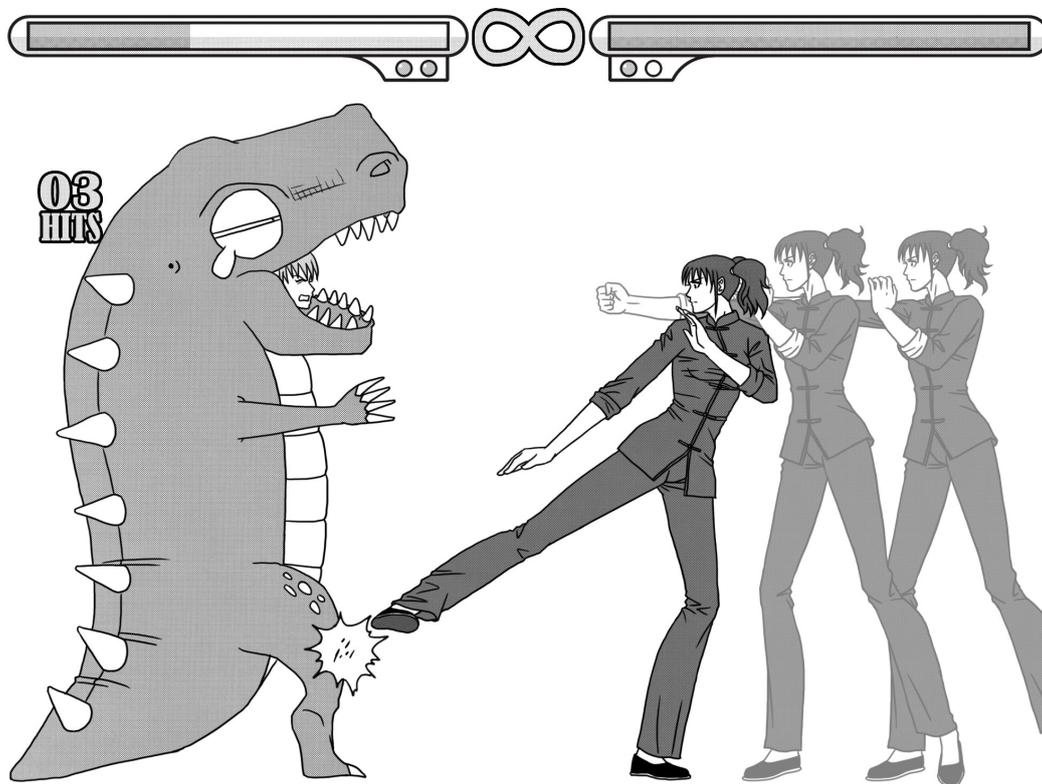
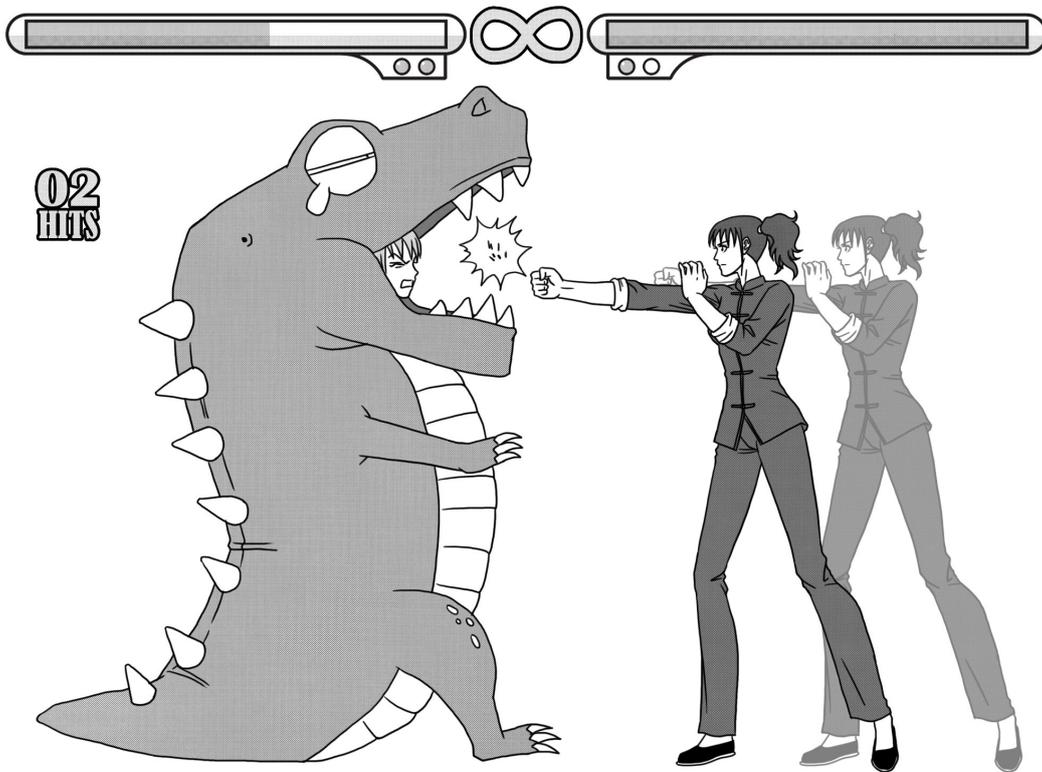




Vordere Gerade + vordere Gerade + tiefer vorderer Seitwärtstritt

Wenn wir uns selbst gegen einen näherkommenden Verbrecher verteidigen müssen, können wir sofort plötzlich zwei feste Stoß-Schläge auf seine Nase ausführen, um seine Verteidigung zu durchbrechen. Die aufeinanderfolgenden vorderen Geraden müssen schnell und flüssig ausgeführt werden. Während die Aufmerksamkeit des Gegners wegen der Gesichtsverletzung abgelenkt wird, nutzen wir die Gelegenheit aus und greifen sofort zusätzlich mit dem tiefen vorderen Seitwärtstritt sein Schienbein oder die Knie an.





Die fortlaufenden Angriffsbewegungen müssen ganz eng miteinander zusammen in einem Zug verbunden werden. Die Angriffe sollen genau und treffend sein. Um eine richtige Angriffsdistanz zu schaffen, können wir den Abstand durch Vorwärts- und Rückwärtsschritte regulieren.

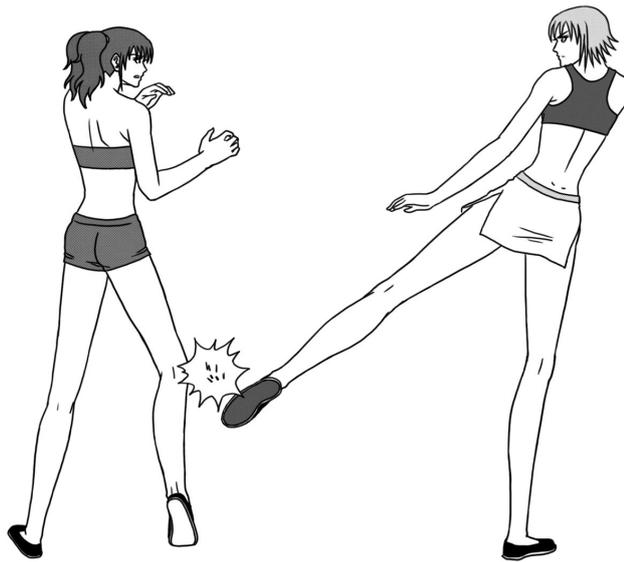


Tiefer hinterer Halbkreistritt + tiefer vorderer Halbkreistritt + vordere Gerade

Wenn der Verbrecher uns mit Gewalt zu bedrohen versucht, können wir sofort mit dem tiefen hinteren Halbkreistritt fest quer auf das Knie seines vorderen Beins „auspeitschen“. Danach führen wir sofort mit unserem vorderen Bein einen tiefen Halbkreistritt aus, um die andere Seite seines Knies zusätzlich anzugreifen. In dem Moment, wenn alle Aufmerksamkeit des Gegners auf seinen Unterkörper konzentriert ist, nutzen wir die Gelegenheit, um ihn mit einem plötzlichen festen Schlag mit der vorderen Geraden auf sein Gesicht zu überraschen.

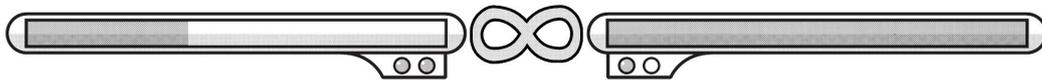
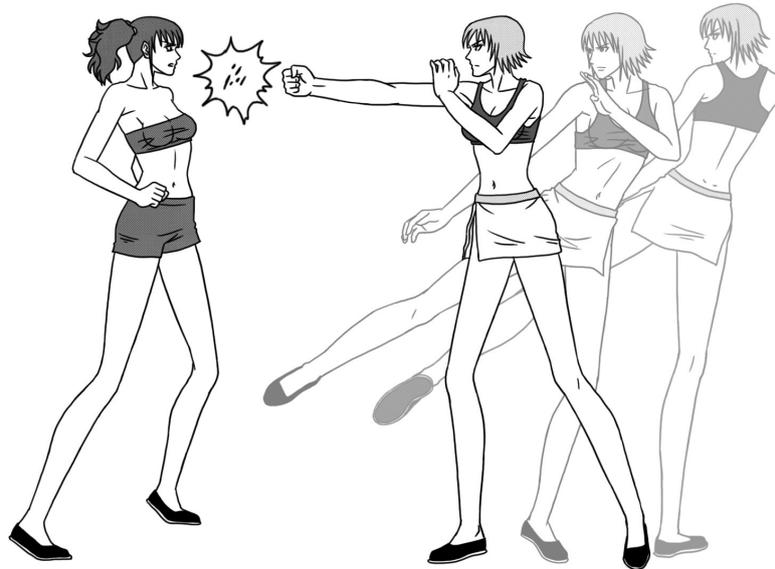


01
HITS



02
HITS



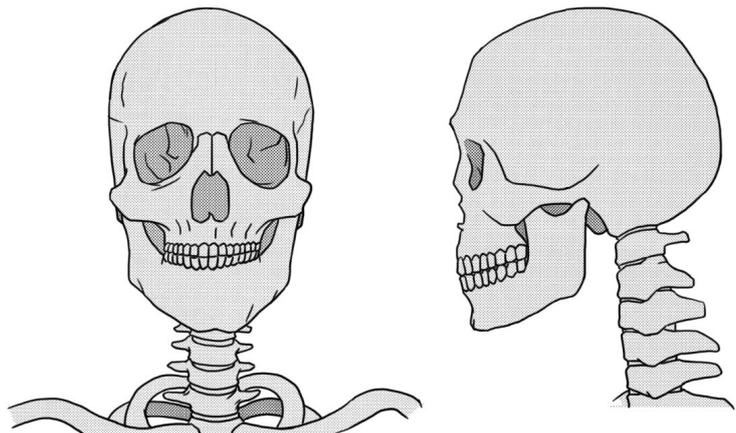
08
HEBEL

Gelenktechniken (Hebeltechniken)

Wir wissen, dass unser Körper sich aus verschiedenen einzelnen Knochen zusammensetzt, und diese durch Gelenke miteinander verbunden sind. Alle Körperbewegungen, die wir täglich ausführen, werden durch die Kraft unserer Muskeln angetrieben, die die Knochen sich um die Achsen der Gelenke bewegen lassen. Es gibt viele verschiedene Arten von Gelenken im menschlichen Körper. Einige davon haben einen sehr begrenzten Bewegungsumfang oder können sich sogar kaum bewegen. Manche Gelenke jedoch sind sehr flexibel. Aber auch die flexibelsten Gelenke haben eigene Beschränkungen in ihrem Bewegungsumfang. Wenn ein Gelenk durch äußere Krafteinwirkung so stark gedrückt oder geschlagen wird, dass sein größter Bewegungsumfang und seine höchste Leistungsfähigkeit überschritten wird, kann dies zu Verrenkungen oder zu Bänderrissen führen.

Nackengelenk (Halswirbel)

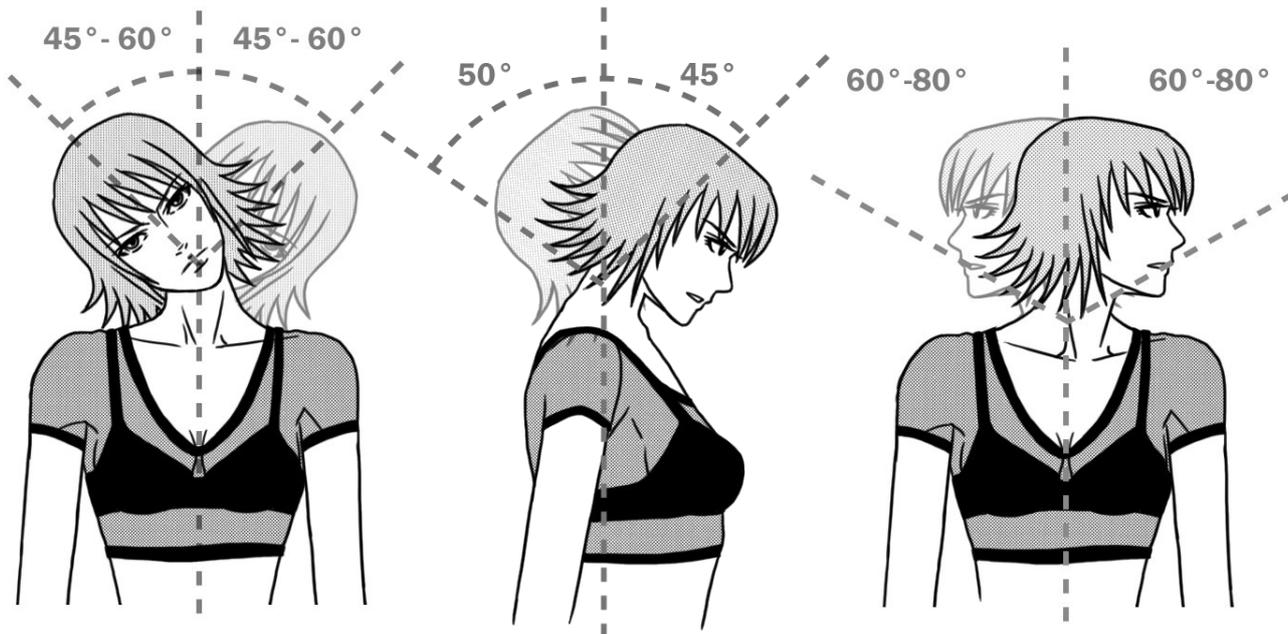
Die Halswirbel befinden sich im obersten Teil der Wirbelsäule. Die Halswirbelsäule ist ziemlich schmal und setzt sich aus sieben Halswirbelkörpern, den Bänder dazwischen und den Knorpeln zusammen. Die Halswirbel sind eine sehr wichtige Körperstelle, die den Kopf und den Rumpf verbindet. Durch sie hindurch verläuft der Nervenstrang, der direkt mit dem Gehirn verbunden und der Knotenpunkt des gesamten Nervensystems unseres Körpers ist. Außerdem befindet sich dort die Halsschlagader, die der Schlüsselkanal für die Sauerstoffzufuhr von Lungen und Herz zum Gehirn ist.





Hebeltechniken - Nackengelenk

Die komplette Halswirbelsäule hat einen ziemlich großen Bewegungsumfang. Sie kann sich sehr flexibel nach vorn, hinten, links und rechts beugen und auch nach links und rechts drehen. Jede Bewegung der Halswirbel hat eine eigene höchste Begrenzung in ihrem Umfang. Der Bewegungsumfang beim Biegen nach vorne und hinten beträgt ca. 45°-50°, beim Biegen nach links und rechts sind es ca. 45°-60° und beim Drehen nach links und rechts ca. 60°-80°. Durch Krafteinwirkung von außen, die die Gelenke der Halswirbel ihren größten Bewegungsumfang überschreiten lässt, können diese sich verrenken, die Bänder können reißen, oder sogar Verletzungen an Nerven und Halsschlagader verursacht werden. Im schlimmsten Fall kann es sogar lebensgefährlich sein!

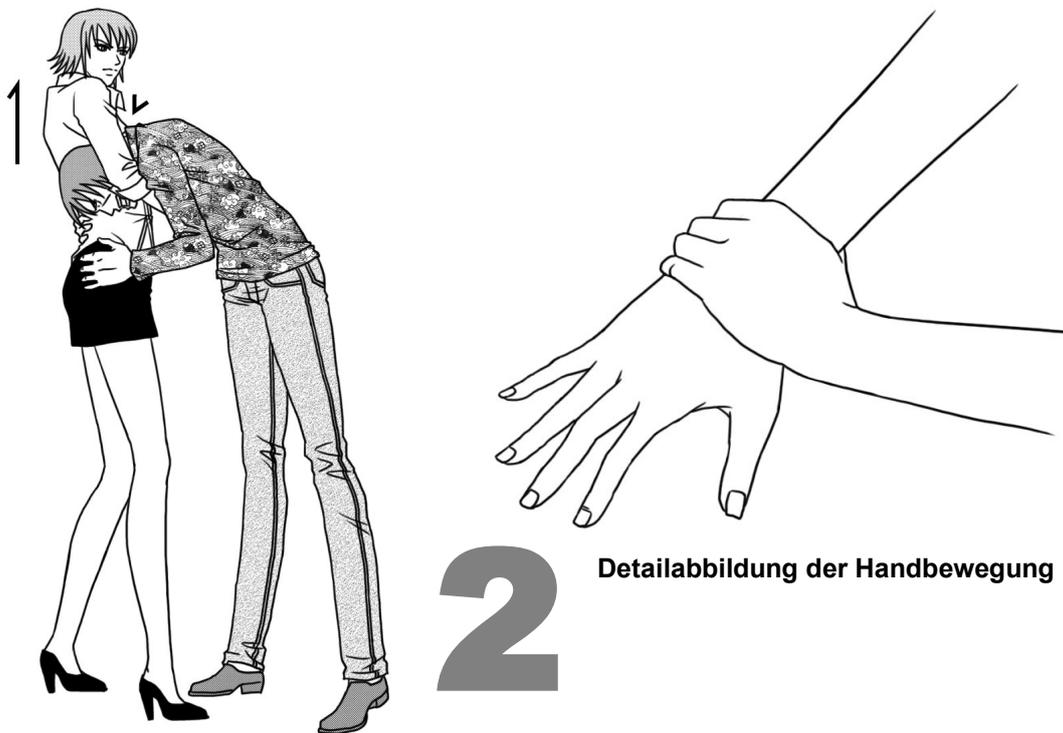


Aus diesem Grund spielt der Nacken eine sehr wichtige Rolle bei der Selbstverteidigung. Wenn wir den Nacken des Gegners richtig unter Kontrolle haben, können wir dadurch seine Handlungsfähigkeit und seine Fähigkeit uns zu verletzen zunichtemachen. Beim Kampf kann man durch einen kräftigen Schlag in den Nacken den Gegner schwer verletzen oder sogar eine lebensgefährliche Situation verursachen. **Bitte schätzen Sie Ihre Selbstverteidigung vorsichtig ein!**

Die detaillierten Hebeltechniken beim Halswirbel

Wenn sich der Verbrecher plötzlich auf uns stürzt und sich vor beugt, um unsere Taille zu packen, umschlingen wir – falls der Kopf des Gegners an der rechten Seite unserer Taille liegt (falls der Kopf an der linken Seite liegt, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt) – sofort seinen Nacken fest mit der rechten Hand von unten nach oben. Dann halten wir das Handgelenk unserer rechten Hand mit der linken Hand, schnüren den Nacken des Gegners mit beiden Armen fest ein und ziehen ihn hoch. Dabei können wir uns auf die Zehenspitzen stellen und gleichzeitig unseren Körper nach hinten kippen. Dies führt dazu, dass er nur noch schwer atmen kann. Aus diesem Grund bekommt sein Gehirn nicht mehr genug Sauerstoff und er wird nicht nur alle Kraft, sondern auch die Handlungsfähigkeit, um uns weiter zu bedrohen, verlieren.

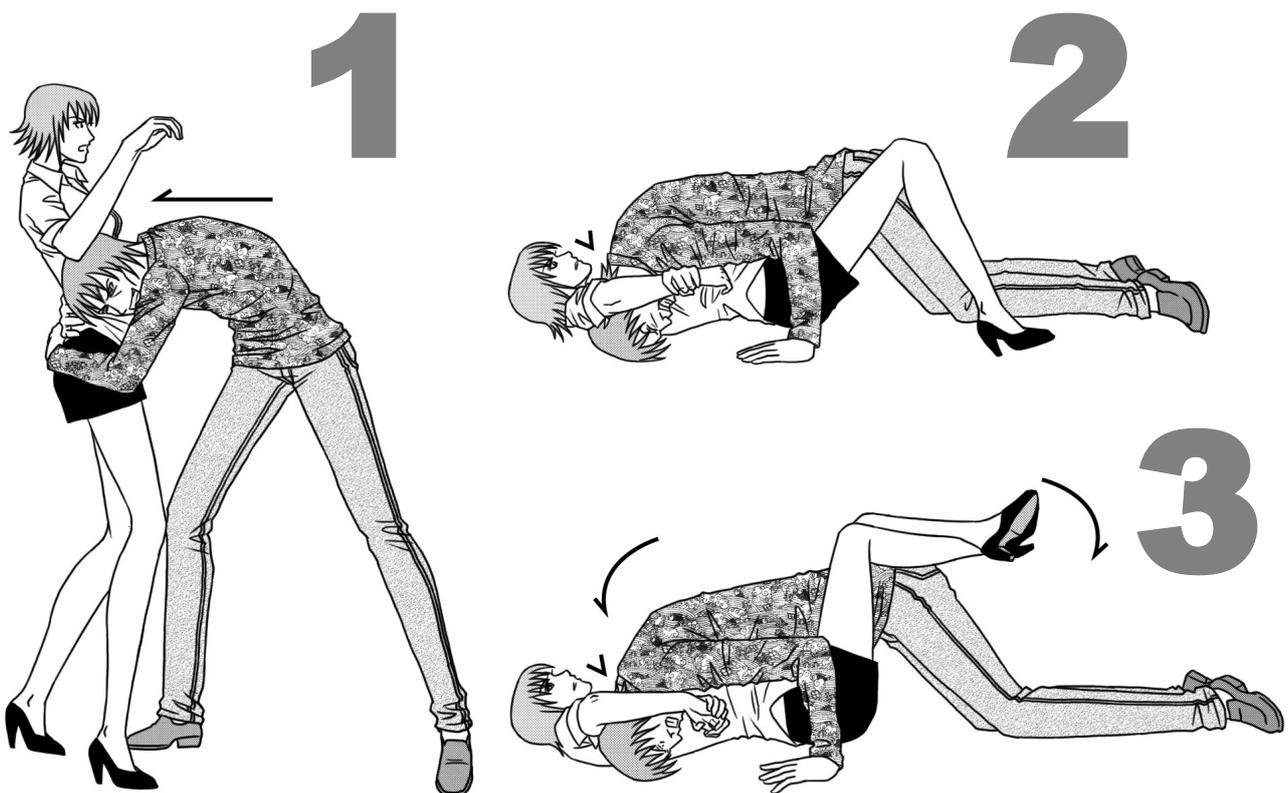




Detailabbildung der Handbewegung

Wenn die Stoßkraft, mit der sich der Verbrecher auf uns stürzt, zu stark ist, und wir es deswegen nicht mehr schaffen stehen zu bleiben, können wir mit der gleichen Technik den Hals des Gegners würgen, indem wir die Trägheit des Sturzes ausnutzen. Während des Falls beugen wir unsere Knie und hocken uns hin, um die Wucht abzuschwächen. Mit dieser Methode nach hinten zu fallen kann uns nicht nur selbst schützen, sondern wir können dabei wahrscheinlich auch den Kopf des Gegners auf den Boden stoßen.

Wenn wir mit dem Gegner zusammen nach hinten auf den Boden gefallen sind, wickeln wir unsere Beine kräftig um seine Taille und verhaken unsere Füße fest ineinander. So kann er sich nicht von uns befreien und sein Gehirn bekommt nicht genug Sauerstoff, wodurch er die Handlungsfähigkeit, um uns zu verletzen, verliert.





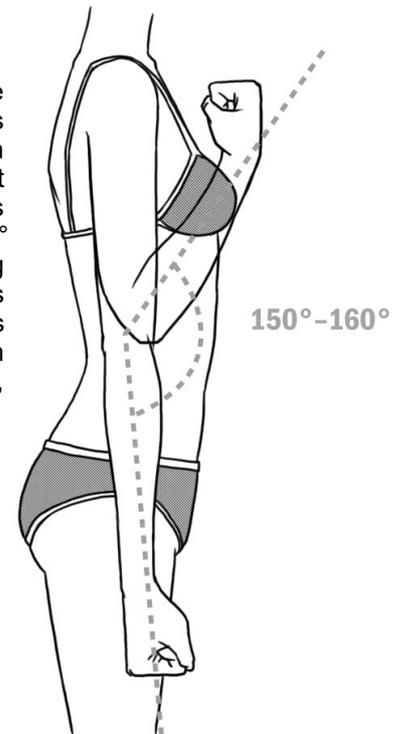
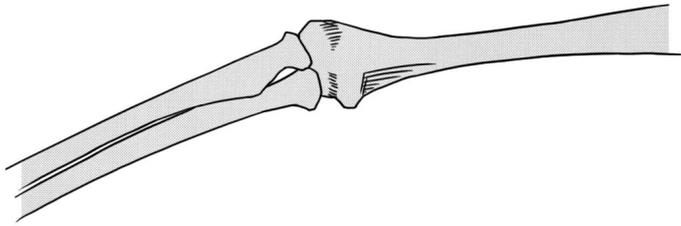
Wenn der Verbrecher sich vor beugt, plötzlich von hinten um unsere Taille packt und dabei seinen Kopf an unsere rechte Seite legt (falls der Kopf an der linken Seite liegt, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir sofort mit der rechten Hand seinen Nacken schnell von oben nach unten umschlingen. Dabei halten wir mit der Linken unsere rechte Hand fest und schnüren gleichzeitig mit beiden Armen den Nacken des Gegners ganz fest ein. Im Gegensatz zur vorherigen Methode strecken wir, statt nach hinten zu fallen, plötzlich die Beine nach vorne und biegen unseren Körper nach hinten. Dabei biegen wir gleichzeitig den Nacken des Gegners nach hinten. Dadurch können wir den Gegner zwingen hinzufallen und ihn so seine Handlungsfähigkeit verlieren lassen.



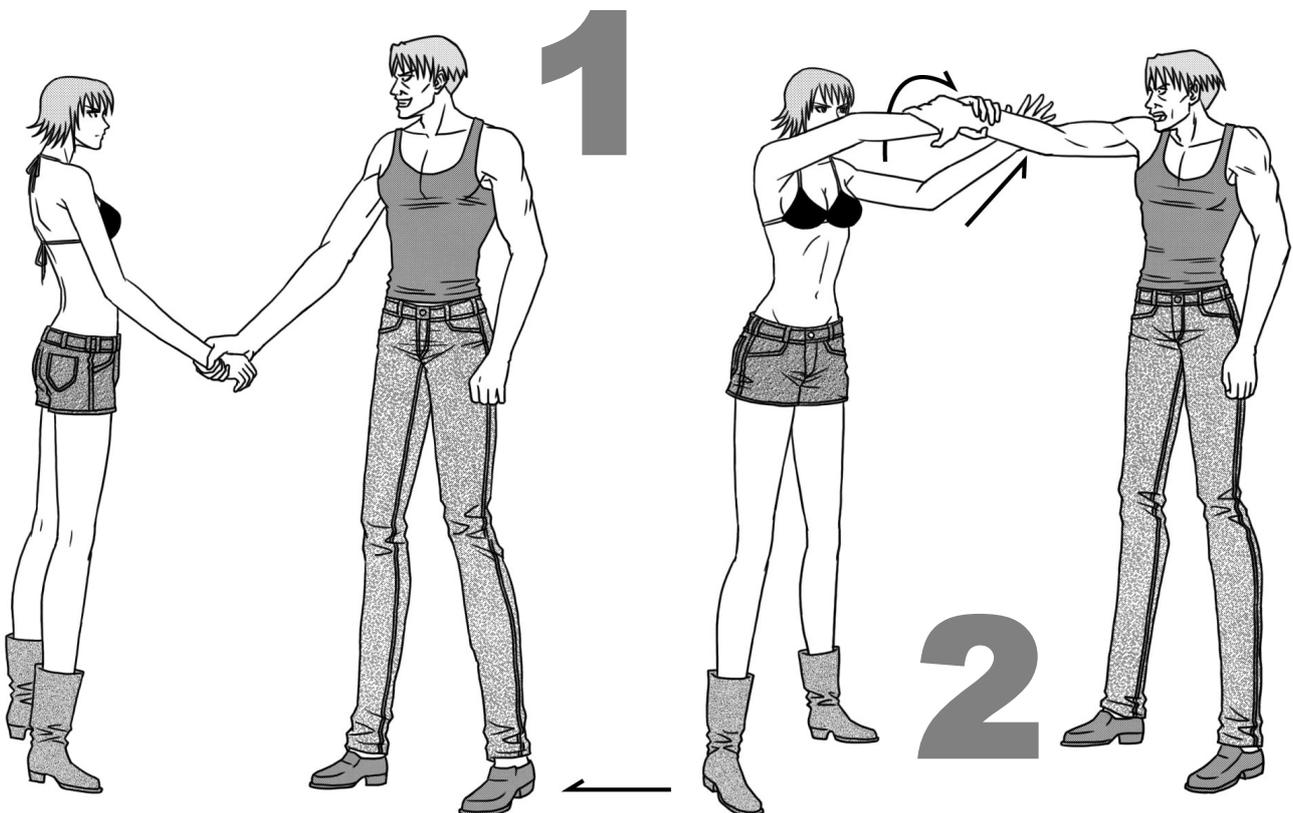


Ellbogengelenk

Das Ellbogengelenk verbindet den Oberarmknochen und die Unterarmknochen miteinander. Es ist ein sehr wichtiges Gelenk unseres Oberkörpers. In verschiedenen Kampfkünsten werden die Hebeltechniken für das Ellbogengelenk ziemlich oft verwendet. Wenn der Arm gebeugt wird, erreicht das Ellbogengelenk einen Bewegungsumfang von höchstens ca. 150°-160°. Wird der Arm gerade ausgestreckt, kann es bis zu ca. 180° erreichen. Wenn das Ellbogengelenk durch äußere Krafteinwirkung beeinflusst seinen eigenen Bewegungsumfang überschreitet, kann dies sehr starke Schmerzen verursachen. Im schlimmsten Fall wird das Ellbogengelenk des Gegners geprellt, verrenkt, oder die Bänder können reißen, wodurch er die Handlungsfähigkeit, um uns verletzen zu können, verliert.

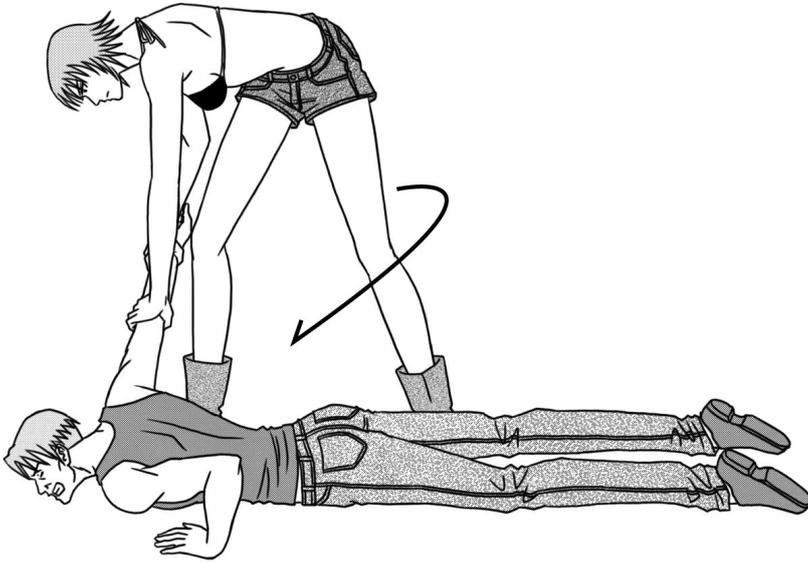


Wenn wir in die Situation geraten, dass ein Verbrecher mit seiner rechten Hand unsere rechte Hand packt und uns zu verletzen versucht (falls der Gegner die andere Hand benutzt, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir plötzlich unsere rechte Hand von unten nach oben im Uhrzeigersinn umdrehen und seinen Unterarm fest greifen. Dann stoßen wir sofort mit der linken Hand auf sein Ellbogengelenk und drehen gleichzeitig seinen ganzen Arm komplett um. Dabei strecken wir unseren linken Arm gerade durch und nutzen unser Körpergewicht aus, um das Ellbogengelenk des Gegners nach unten zu drücken. Fast gleichzeitig machen wir mit dem rechten Bein einen Schritt nach hinten, drehen unseren Körper im Uhrzeigersinn nach rechts und drücken ihn mit diesem Schwung direkt zu Boden. Dabei verdrehen wir den rechten Arm des Gegners hinter seinen Rücken und bringen ihn so unter Kontrolle.

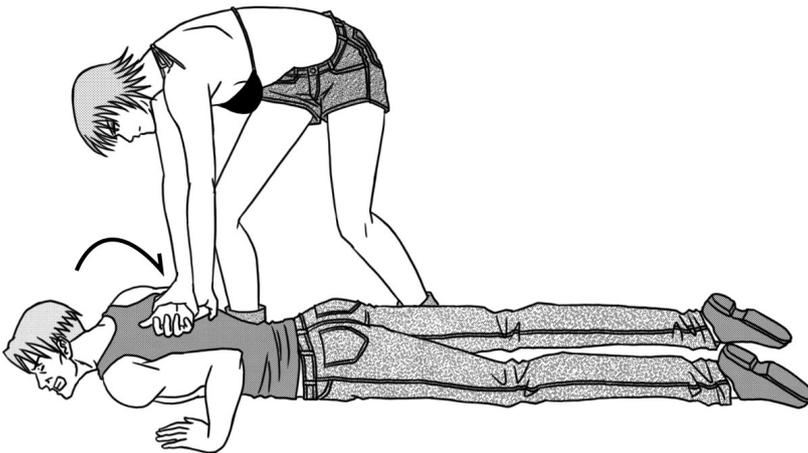




3



4



5



Detailabbildung der Handbewegung





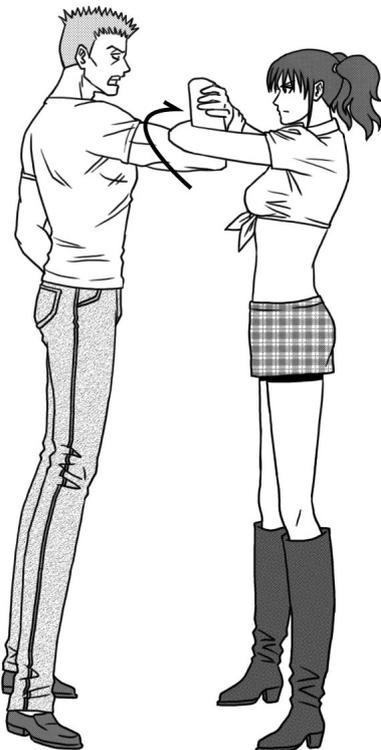
Eine weitere Methode der Hebeltechnik, die man in der gleichen Situation verwenden kann, ist es, plötzlich die rechte Hand wieder von unten nach oben im Uhrzeigersinn umzudrehen und den Unterarm des Gegners fest zu greifen. Dann strecken wir diesmal unsere linke Hand durch den Spalt zwischen Oberarm und Unterarm des Gegners um unser eigenes rechtes Handgelenk festzuhalten. Fast gleichzeitig machen wir mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne. Dabei drehen wir unseren Körper nach links gegen den Uhrzeigersinn, verdrehen den rechten Arm des Gegners mit beiden Händen kräftig nach links unten und werfen ihn zu Boden.



1



2



3

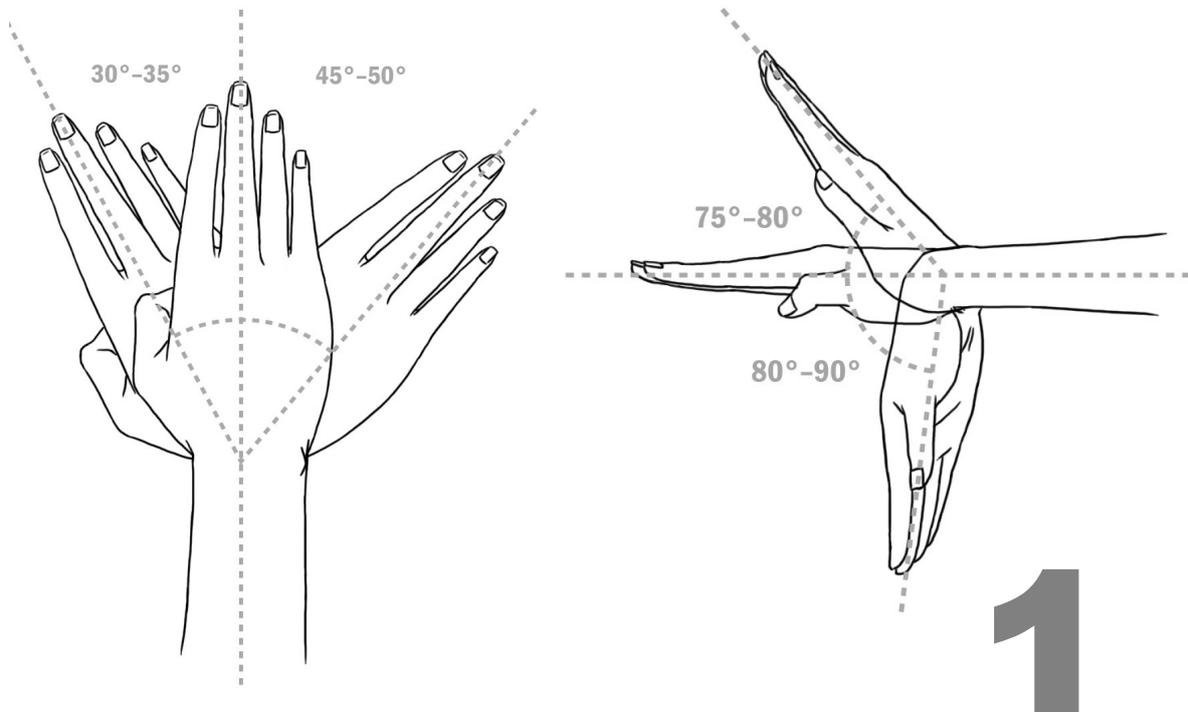


4

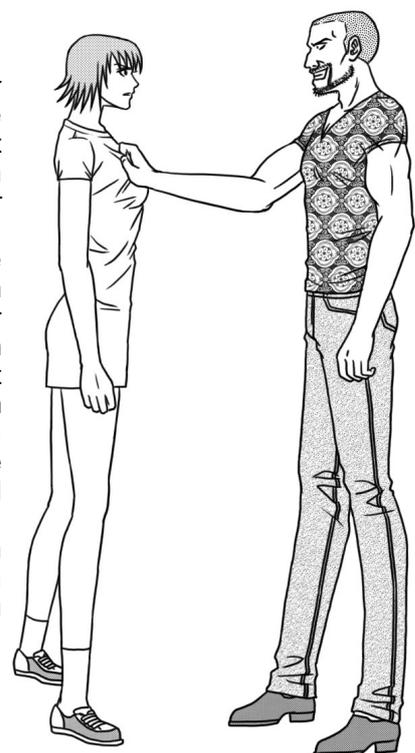


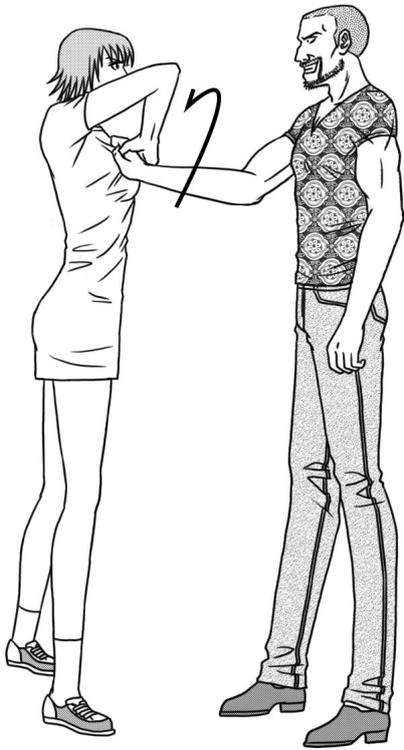
Handgelenk

Das Handgelenk setzt sich aus dem Handwurzelgelenk, dem Interkarpalgelenk, dem Mittelhandgelenk und den Bändern dazwischen zusammen. Das Handgelenk ist sehr flexibel und hat einen ziemlich großen Bewegungsumfang, so dass wir mit unseren beiden Händen alle täglichen Aufgaben des Lebens und der Arbeit leicht erledigen können. Dennoch hat auch unser Handgelenk eigene Beschränkungen des Bewegungsumfangs. Nach vorne lässt es sich ca. 80° - 90° beugen, nach hinten ca. 75° - 80° , nach außen ca. 45° - 50° und nach innen ca. 30° - 35° . Wenn der Bewegungsumfang des Handgelenks unter Einwirkung einer starken äußeren Kraft überschritten wird, kann dies vor allem sehr starke Schmerzen verursachen. Es kann aber auch zu Verrenkungen oder zum reißen der Bänder kommen. So verliert der Gegner seine Handlungsfähigkeit. Es gibt zahlreiche extra Hebeltechniken speziell für das Handgelenk, die auch bei verschiedenen Kampfkünsten gerne verwendet werden. Mit ihrer tollen Angriffswirkung kann der Schwache den Starken besiegen.



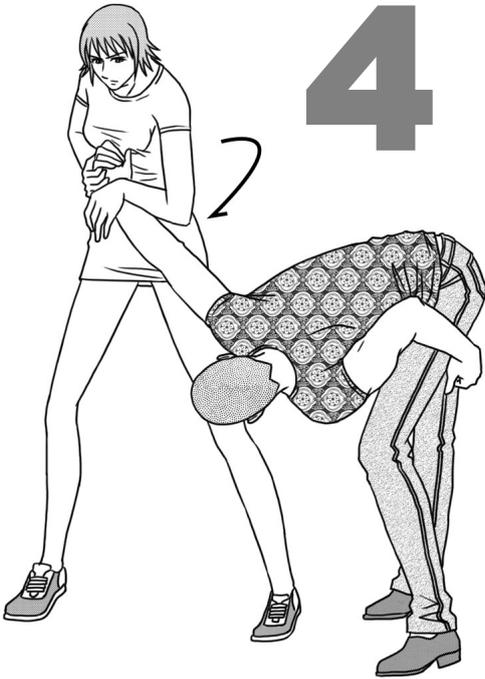
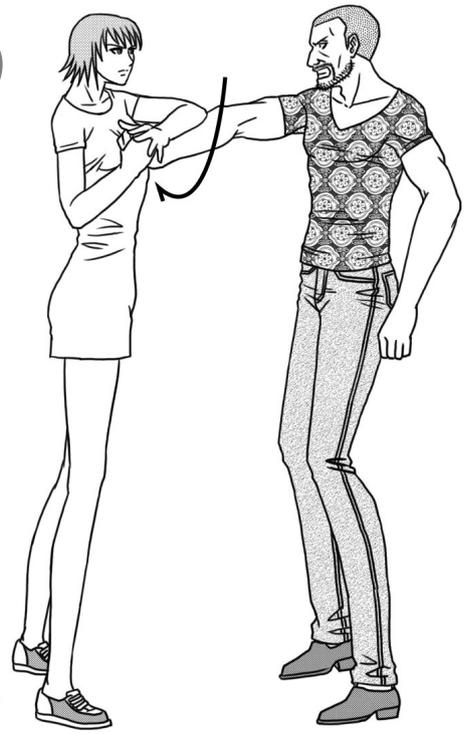
Wenn ein Verbrecher mit der rechten Hand die Kleidung vor unserer Brust festhält, und uns zu verletzen versucht (falls der Gegner die linke Hand benutzt, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir sofort mit unserer rechten Hand schnell von oben die rechte Hand des Gegners festhalten. Dabei greift unser Daumen die Hand des Gegners fest zwischen Daumen und Zeigefinger, während die anderen vier Finger sich um seine Außenhandkante schließen. Fast gleichzeitig drehen wir die rechte Hand des Gegners im Uhrzeigersinn nach oben um. Dabei schieben wir sie in Richtung seiner Brust und beugen dadurch seinen rechten Arm. Dann legen wir auch unsere linke Hand schnell auf sein rechtes Handgelenk und drücken mit beiden Händen zusammen gleichzeitig fest nach unten. In diesem Moment kann der Gegner nicht mehr stehen bleiben, weil ihm unsere Bewegung schwere Schmerzen verursacht. Wir nutzen diese Gelegenheit aus, strecken unser rechtes Bein nach hinten aus und drehen dabei unseren Körper im Uhrzeigersinn nach rechts unten um. Gleichzeitig ziehen wir den umgedrehten rechten Arm des Gegners nach unten und drücken dabei mit unserem linken Ellbogen fest auf den Ellbogen seines rechten Arms. Dadurch schaffen wir es, den Gegner zu Boden zu drücken. Dann drehen wir seinen rechten Arm nach hinten um, um ihn zu kontrollieren.





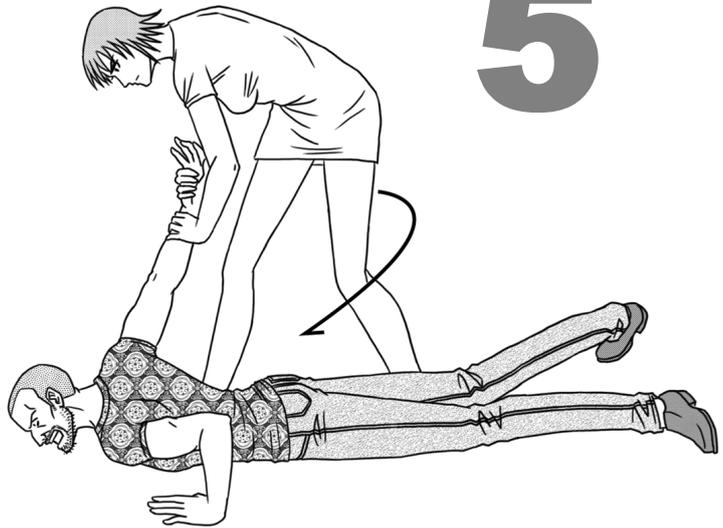
2

3

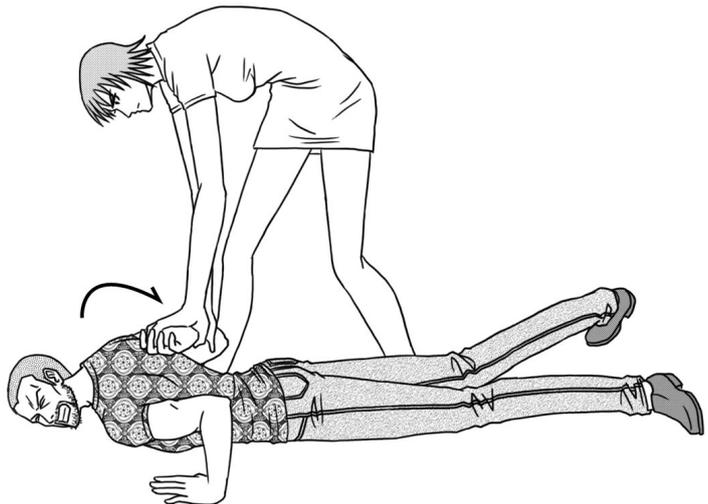


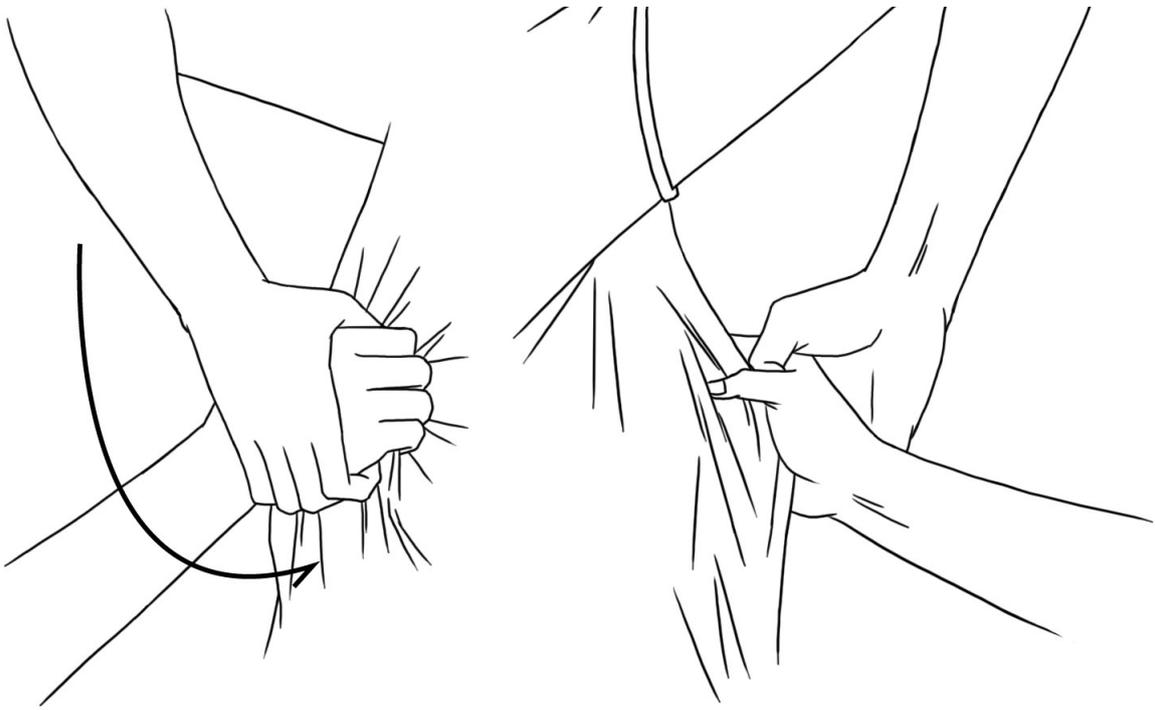
4

5

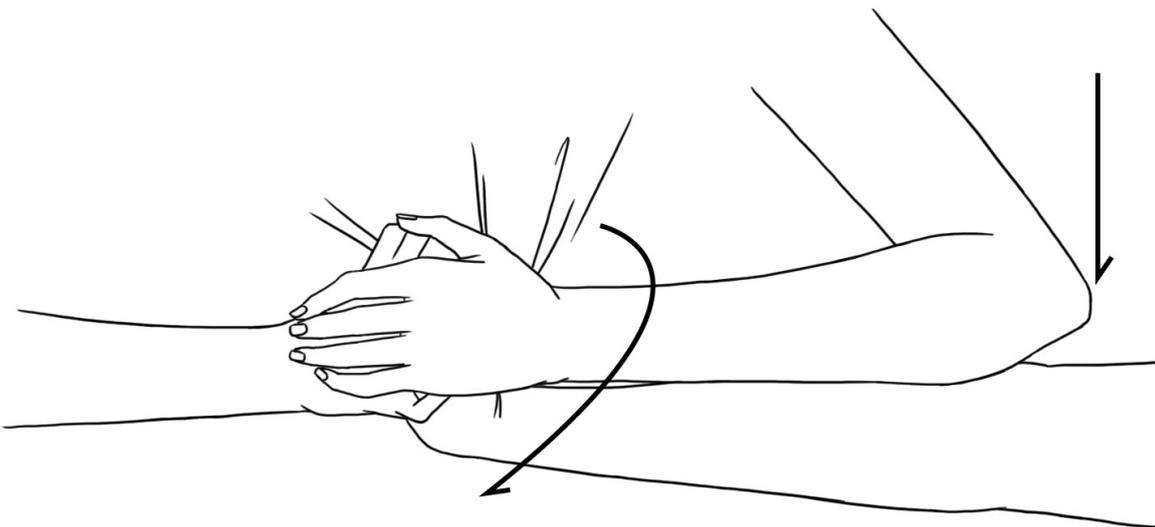


6





Detailabbildung der Handbewegung

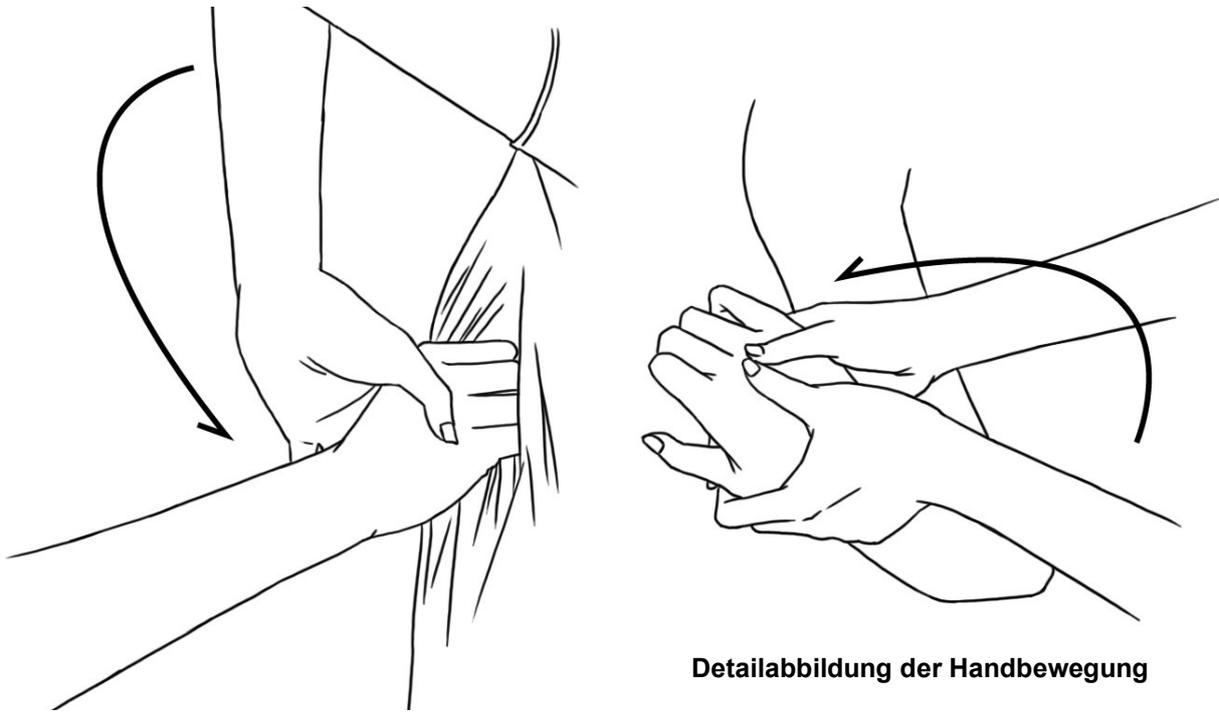




Hebeltechniken - Handgelenk

Es gibt noch eine weitere Verwendungsmöglichkeit der Hebeltechniken, die speziell für das Handgelenk geeignet ist. In der gleichen Situation, wenn der Verbrecher mit seiner rechten Hand die Kleidung vor unserer Brust festhält, können wir sofort mit vier Fingern (außer dem Daumen) unserer linken Hand seine Innenhandkante (die Handkante der Daumenseite) fest greifen. Dabei drücken wir mit dem Daumen auf den Handrücken des Gegners und drehen seine rechte Hand gegen den Uhrzeigersinn nach links um. In diesem Moment greifen wir sofort mit der rechten Hand die Außenhandkante seiner rechten Hand und drehen mit beiden Händen zusammen sein Handgelenk gegen den Uhrzeigersinn fest nach außen um. Fast gleichzeitig strecken wir das linke Bein nach hinten aus, drehen den Körper dabei nach links unten und senken unseren Körperschwerpunkt ab. Dadurch schaffen wir es, den Gegner zu Boden zu werfen.



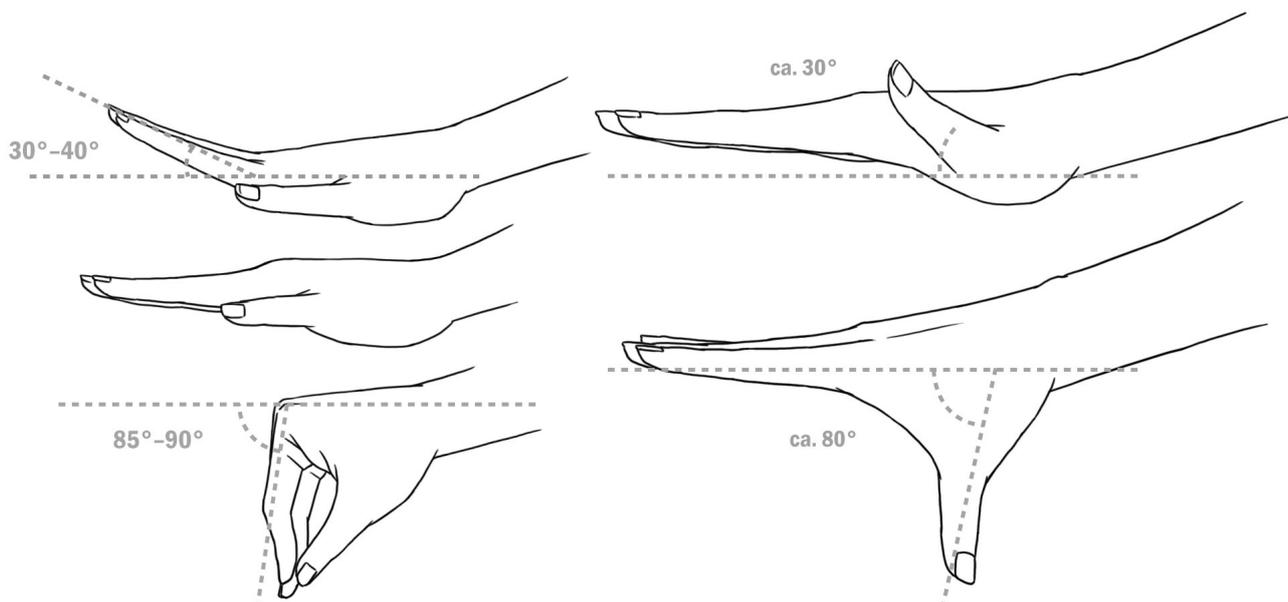


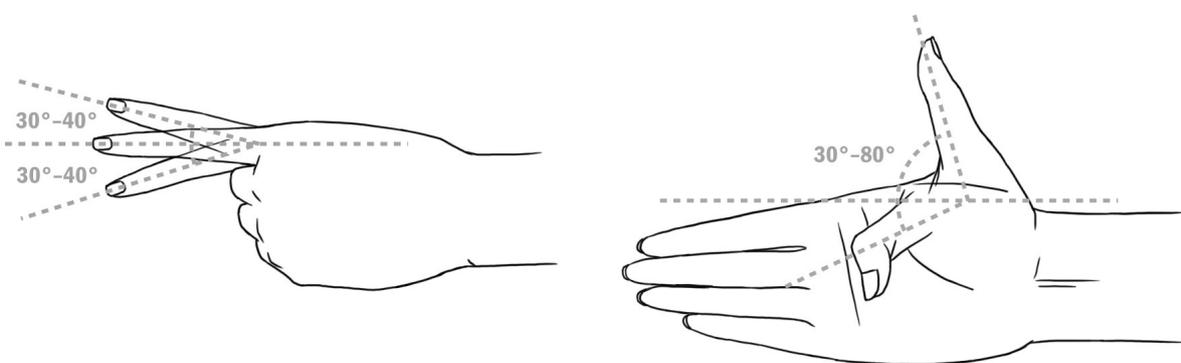
Detailabbildung der Handbewegung

Fingergelenke

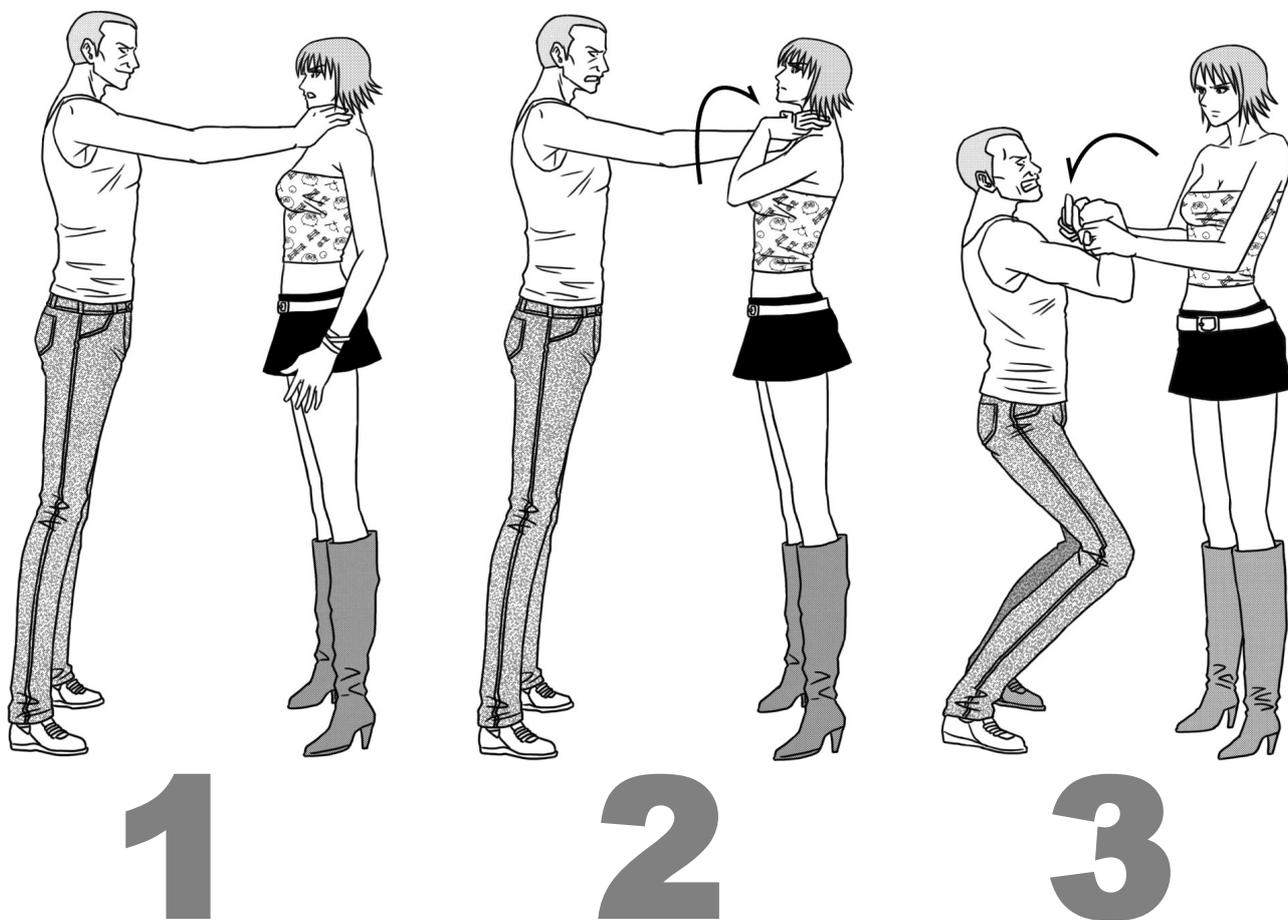
Unsere Fingergelenke setzen sich aus Fingergrundgelenk, Daumengrundgelenk, Fingermittelgelenk und Fingerendgelenk zusammen. Sie sind sehr flexibel und können viele komplizierte Bewegungen ausführen. Aus diesem Grund können sie uns nicht nur helfen, viele Feinarbeiten zu schaffen, sondern wir können mit verschiedenen Handbewegungen sogar unsere Sprache ersetzen. Dennoch haben auch unsere Fingergelenke einen eigenen maximalen Bewegungsumfang. Der größte Bewegungsumfang der vier Finger – außer dem Daumen – beträgt dabei beim nach hinten kippen bis zu ca. 30° - 40° , beim nach vorne biegen bis zu ca. 90° , nach links und rechts lassen sie sich bis zu 30° - 40° beugen. Der Daumen kann nach innen bis zu ca. 45° - 90° und nach vorne oder seitlich jeweils bis zu 80° gebeugt werden. Falls unsere Fingergelenke durch starke Krafteinwirkung von außen den eigenen Bewegungsumfang überschreiten, kann dies vor allem sehr starke Schmerzen verursachen. Außerdem kann es zu Verrenkungen oder Bänderrissen kommen.

Im Vergleich zum starken Handgelenk oder dem kräftigen Arm, sind unsere einzelnen Finger ziemlich dünn, schwach und leicht verletzlich. Daher kann es, auch wenn ein kleines schwaches Mädchen von einem starken Verbrecher bedroht wird, als eine der wirkungsvollsten Methoden sich zu befreien bezeichnet werden, dessen Finger zu verdrehen.





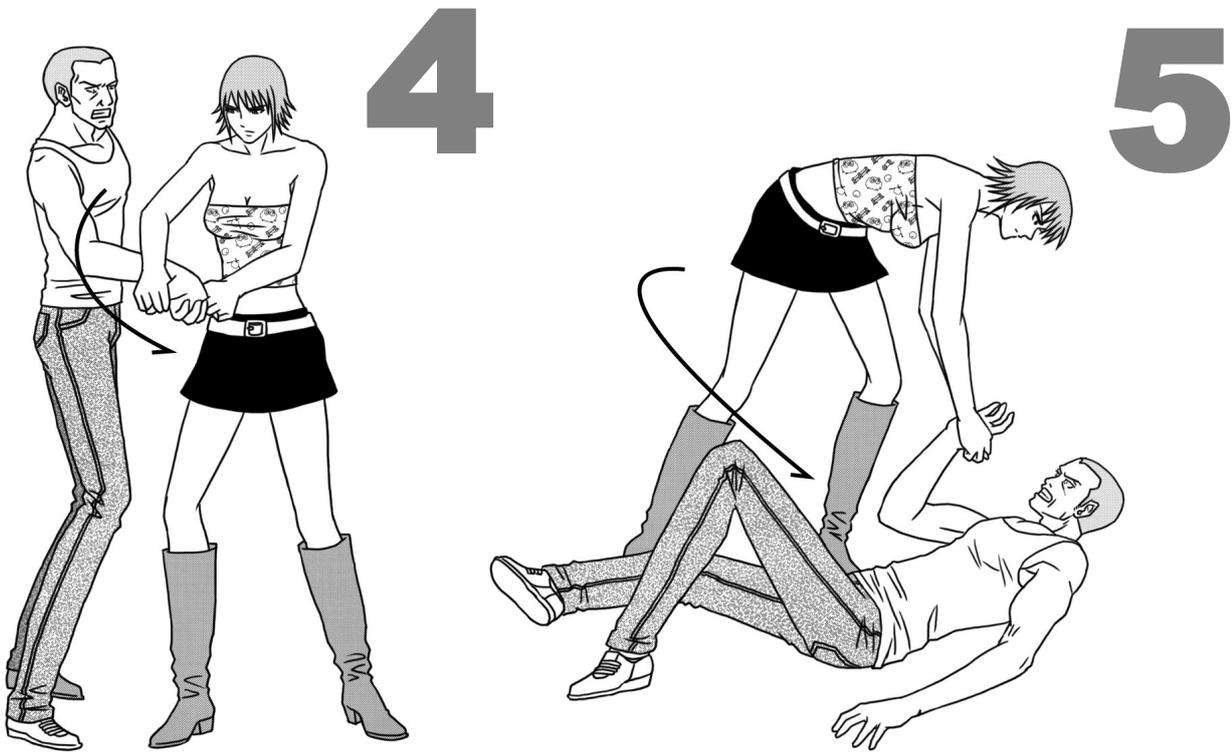
Wenn der Verbrecher beispielsweise von vorne mit seiner rechten Hand unseren Hals würgt, um uns zu bedrohen, strecken wir sofort jeweils Zeigefinger und Mittelfinger beider Hände zusammen gerade und stecken sie zwischen unseren Hals und den Daumen und kleinen Finger seiner Hand. Dabei können wir unseren Kopf ein bisschen nach oben anheben, damit wir die Finger einfacher dazwischen stecken können. Dann greifen wir den Daumen und kleinen Finger des Gegners schnell mit unseren Zeige-, Mittelfingern und Daumen und biegen sie kräftig nach links unten um. Gleichzeitig machen wir mit dem rechten Fuß einen Schritt nach links vorne, drehen unseren Körper gegen den Uhrzeigersinn nach links um und senken unseren Körperschwerpunkt ab, um den Gegner zu Boden zu werfen.



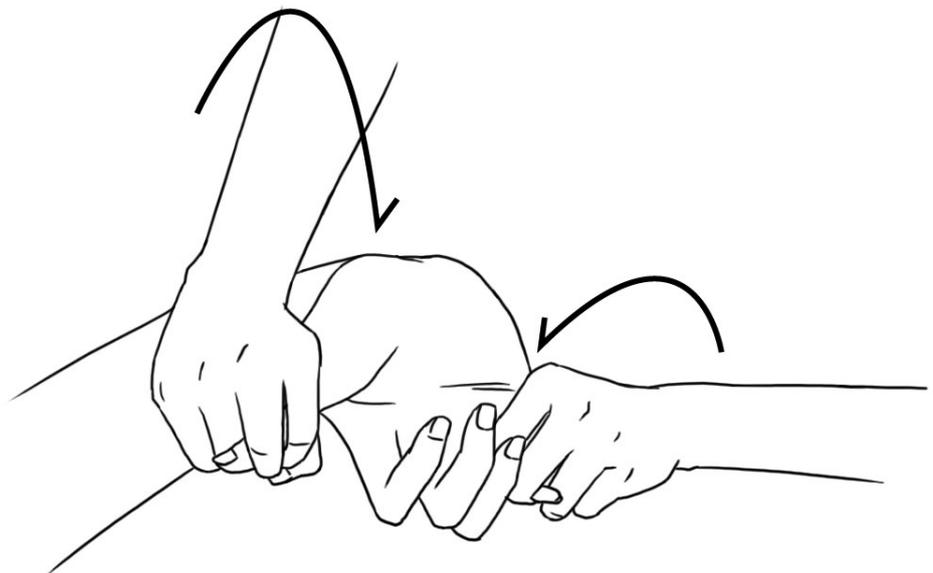
1

2

3

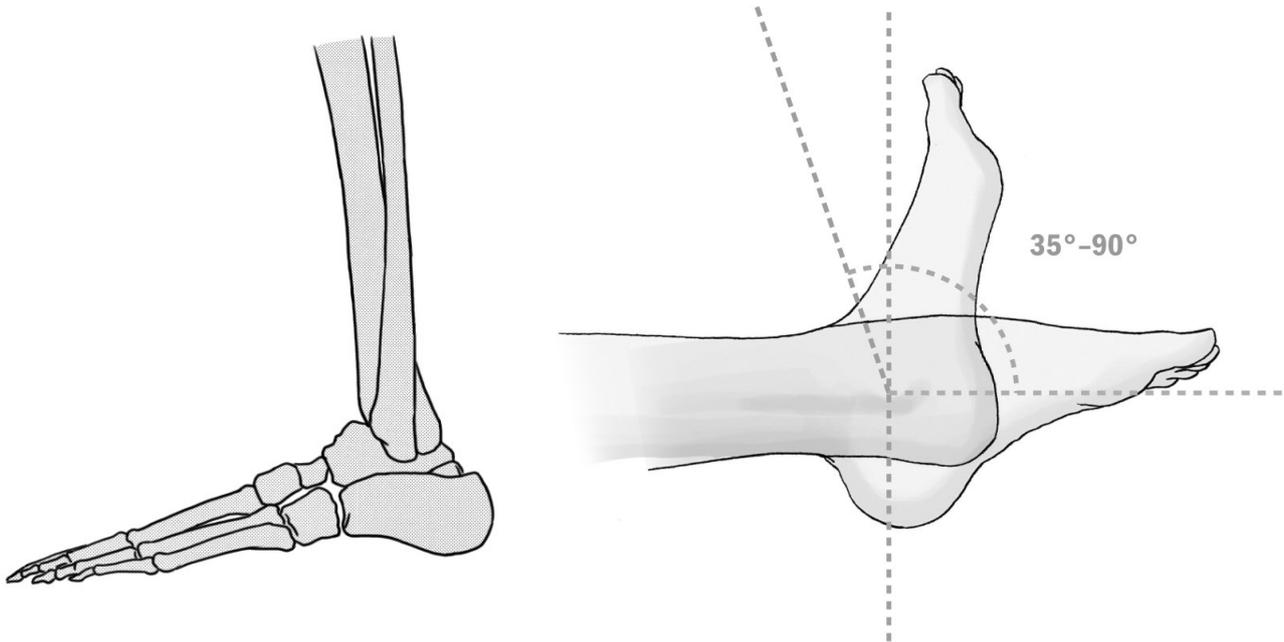


Detailabbildung der Handbewegung



Sprunggelenk

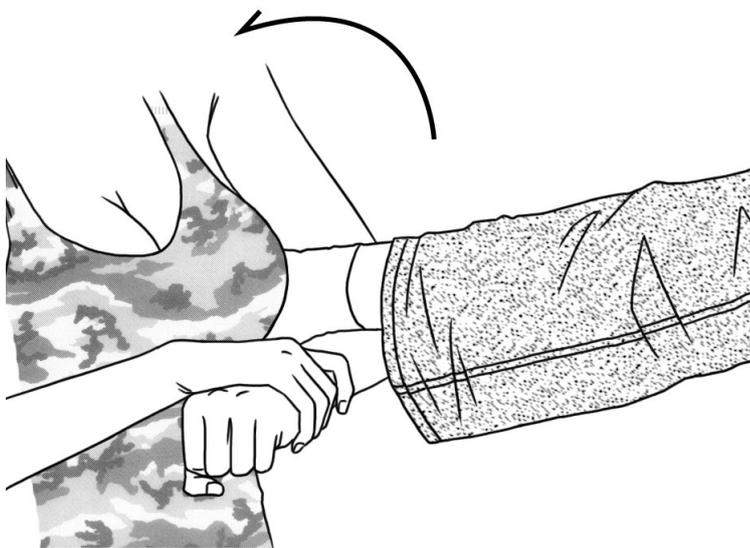
Das Sprunggelenk ist eine Stelle unseres Unterkörpers, die leicht mit den verschiedenen Hebeltechniken angegriffen werden kann. Sein höchster Bewegungsumfang beträgt beim nach oben kippen bis zu ca. 35°, beim nach unten kippen bis zu ca. 90°. Nach innen und außen lässt es sich bis zu ca. 35° beugen. Wenn das Sprunggelenk durch starke Krafteinwirkung von außen den eigenen Bewegungsumfang überschreitet, kann dies vor allem unerträgliche Schmerzen verursachen. Im schlimmsten Fall kann es zu Verrenkungen oder Bänderrissen kommen. Die Hebeltechniken nutzen genau die Besonderheit des Gelenks aus und verwandeln sie zur Schwachstelle des Gegners. Wenn man die Hebeltechniken bei der Selbstverteidigung richtig verwendet, schafft man es sogar, mit einem Schlag den Gegner zu besiegen.



Als Nächstes zeigen wir die Hebeltechniken gegen das Sprunggelenk.

Wenn der Verbrecher versucht, von vorne mit seinem rechten Fuß auf unseren Bauch zu treten (falls der Gegner seinen linken Fuß benutzt, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir sofort mit unserem linken Fuß schnell einen Schritt nach rechts hinten machen. Gleichzeitig drehen wir unseren Körper sofort gegen den Uhrzeigersinn nach links zur Seite um, um dem Tritt auszuweichen. Dabei umklammern wir das rechte Führungsbein des Gegners mit unserem linken Arm, umwickeln sein Sprunggelenk fest und halten unsere linke Hand mit der rechten Hand fest. Auf diese Weise nutzen wir die Kräfte von beiden Armen zusammen, um das rechte Sprunggelenk des Gegners fest an unsere linken Rippen zu drücken und zu kontrollieren. Im gleichen Moment stellen wir uns auf die Zehenspitzen, um unseren Körperschwerpunkt nach oben anzuheben und kippen gleichzeitig unseren Körper nach hinten, um das Sprunggelenk des Gegners fest nach hinten zu verdrehen. Dies verursacht ihm starke Schmerzen und wir können die Gelegenheit auszunutzen, um mit unserem rechten Fuß schnell und fest gegen sein Standbein zu treten. So können wir seine Handlungsfähigkeit zerstören.





Detailabbildung der Handbewegung



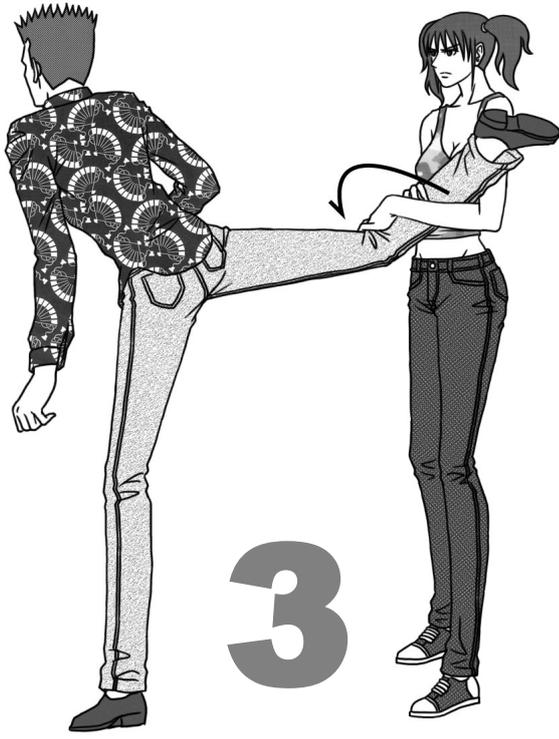
Auch für andere Situationen ist eine Hebeltechnik gegen das Sprunggelenk gut geeignet. Wenn der Verbrecher mit seinem rechten Fuß quer auf unsere Rippen zu treten versucht (falls der Gegner mit seinem linken Fuß Zutritt, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), machen wir sofort mit dem linken Arm eine Handhaltung wie um einen Teller zu tragen und legen unseren linken Oberarm gegen die linken Rippen, um sie zu schützen. Der Unterarm wird zum Oberarm um ca. 90° angewinkelt gehalten. Gleichzeitig machen wir mit unserer rechten Hand eine Handhaltung wie um etwas nach links zu schieben. Dabei halten wir unseren rechten Unterarm vor der Brust um sie zu schützen, öffnen die rechte Hand, richten die Handfläche auf und schieben sie nach links. Mit dieser Verteidigungshaltung schaffen wir es, den Angriff des Gegners sicher abzufangen und gleichzeitig sein Führungsbein festzuhalten. Danach schlagen wir sofort mit unserem rechten Ellbogen fest nach unten auf seine Kniekehle. Dann drehen wir unseren linken Arm von unten nach oben um und verdrehen das Bein des Gegners mit Hilfe unserer rechten Hand im Uhrzeigersinn nach rechts. In dem Moment, wenn der Gegner deswegen gezwungen wird, sich mit dem Rücken zu uns zu drehen, können wir die Gelegenheit ausnutzen und mit unserem rechten Bein fest in seine Kniekehle treten, um ihn niederzuschlagen.



1



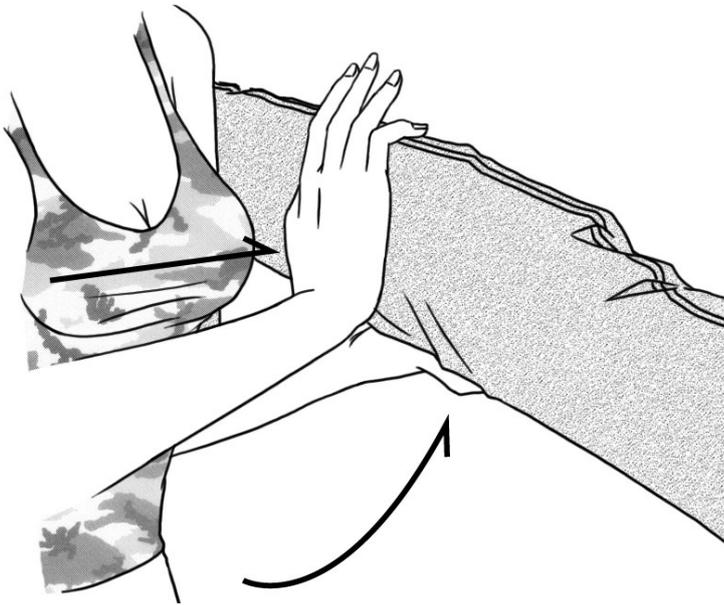
2



3



4



Detailabbildung der Handbewegung





Kapitel 3

Simulation der Selbstverteidigung (Praktische Techniken)

--- Wie wir die verschiedenen Selbstverteidigungstechniken in einem echten Kampf richtig verwenden







Simulation der Selbstverteidigung (Praktische Techniken)

Im folgenden Kapitel werden mögliche gefährliche Situationen des realistischen Lebens simuliert und gezeigt, wie wir die verschiedenen Selbstverteidigungstechniken in einem echten Kampf richtig verwenden. Der Autor versucht in diesem Kapitel so vielseitig und detailliert wie möglich die verschiedenen Situationen und Möglichkeiten der Selbstverteidigung zu zeigen. Falls wir wirklich in eine gefährliche Situation geraten sollten, ist es vor allem wichtig, zu versuchen einen kühlen Kopf zu bewahren und die jeweiligen Selbstverteidigungstechniken des Buches je nach Sachlage flexibel zu verwenden. Hier muss der Autor sich nochmal wiederholen, weil es sehr wichtig ist: Während wir die verschiedenen Selbstverteidigungstechniken lernen, dürfen wir unsere anderen beiden ursprünglichen Waffen – unsere Zähne und Fingernägel – nicht vergessen, die uns von der Natur mitgegeben wurden. Besonders wirksam sind unsere Zähne, da die Zahnabdrücke wie ein Privatstempel sind, den wir auf dem Körper des Verbrechers zurück lassen. Dieser kann bei Anzeigen von der Polizei als ein starker Beweis angesehen werden. Der große Kampfkünstler Bruce Lee hat selbst auch mehr als ein Mal in seinem Jeet Kune Do und seinen Filmen gezeigt, dass die Zähne manchmal dabei, „eine Niederlage in einen Sieg [zu] verwandeln“, eine wichtige Rolle spielen können.

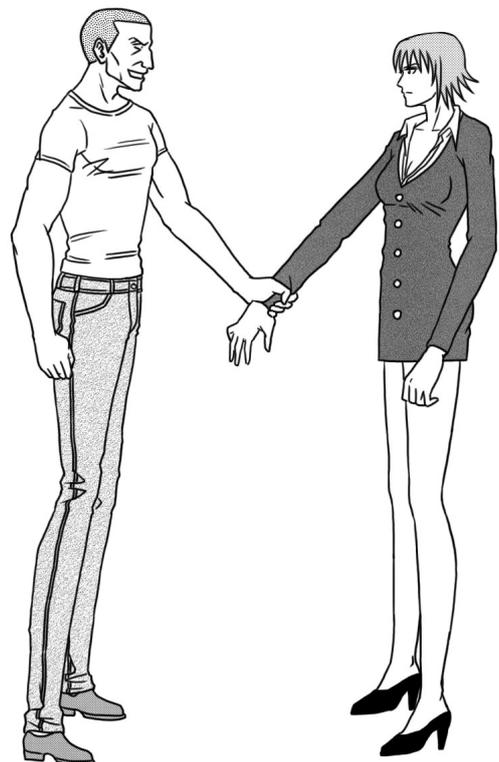
Techniken um sich zu befreien und zu schützen

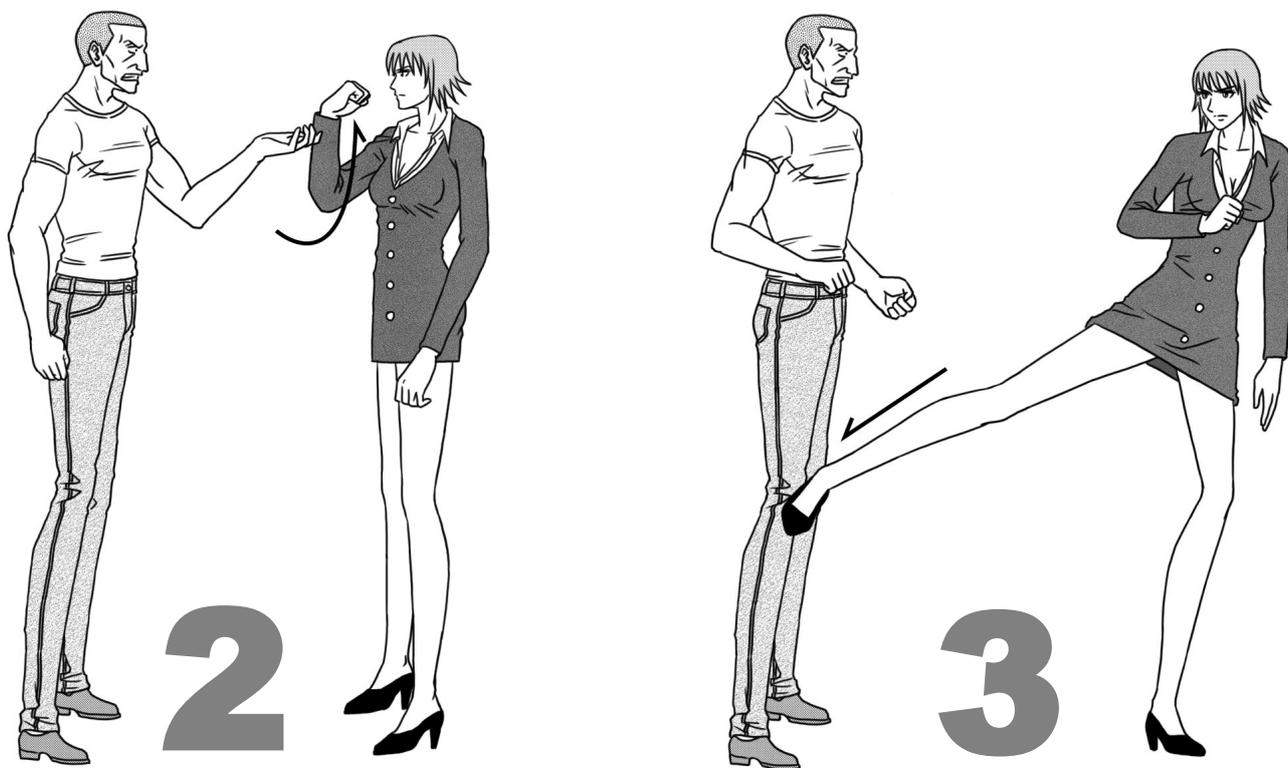
Unsere rechte Hand wird vom Gegner mit links festgehalten

Gegenaktion 1

Wenn der Verbrecher mit seiner linken Hand unser rechtes Handgelenk festhält, um uns zu bedrohen (falls der Gegner mit seiner rechten Hand unsere rechte Hand festhält, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir sofort die rechte Faust ballen und schnell im Uhrzeigersinn und nach oben umdrehen, so dass die Stirnseite der Faust nach oben zeigt. Gleichzeitig beugen wir unseren rechten Arm, ziehen den Unterarm schnell zurück und strecken dabei den Ellbogen nach vorne aus. So schaffen wir es leicht, unsere Hand zu befreien. Achten Sie darauf, dass die rechte Faust umzudrehen und den Unterarm zurückzuziehen gleichzeitig ausgeführt werden soll. Falls der Gegner sehr aggressiv erscheint, geben wir ihm nach der Befreiung unserer Hand keine Zeit zu reagieren, sondern treten mit dem linken Fuß plötzlich fest auf seinen Unterleib oder die Kniescheibe.

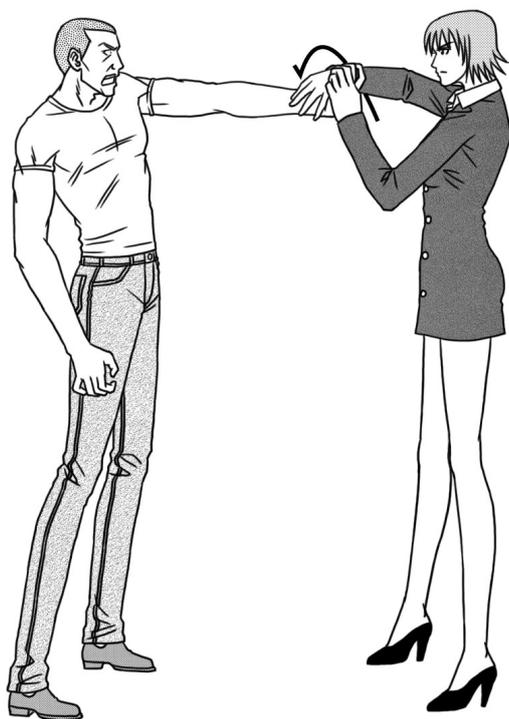
1





Gegenaktion 2

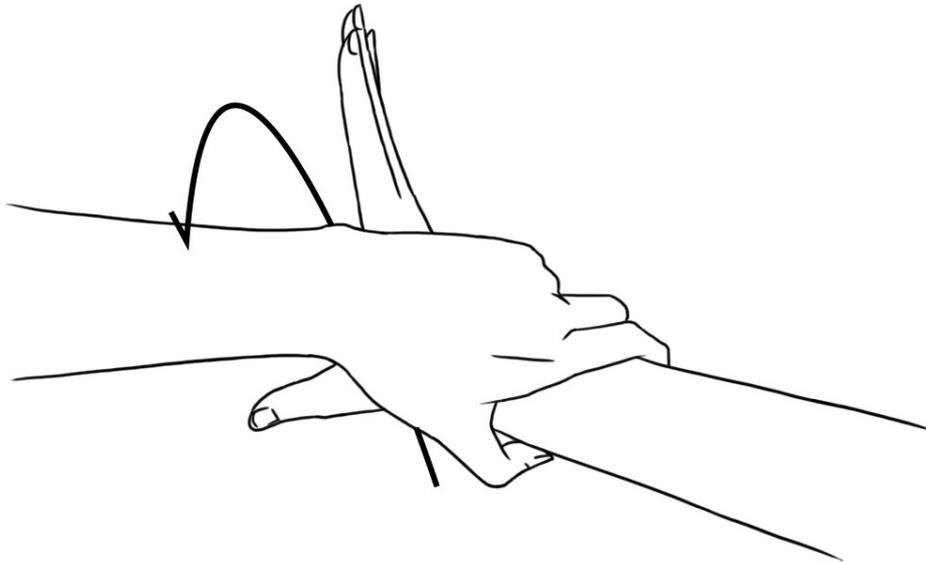
In der gleichen Situation öffnen wir, falls der Gegner uns anzugreifen versucht, sofort die rechte Hand und spreizen den Daumen ab. Gleichzeitig strecken wir die vier übrigen Finger nebeneinander gerade, drehen plötzlich die Hand schnell gegen den Uhrzeigersinn von unten nach oben um und greifen dabei fest den linken Unterarm des Gegners. Gleichzeitig packen wir mit unserer linken Hand die linke Hand des Gegners, haken unseren Daumen fest zwischen seinen Daumen und Zeigefinger ein und greifen mit den restlichen Fingern fest um seine Außenhandkante. Dann drehen wir das linke Handgelenk des Gegners mit beiden Händen zusammen gegen den Uhrzeigersinn nach links um und drücken seinen umgedrehten linken Ellbogen fest mit unserem rechten Ellbogen nach unten. Dabei heben wir unseren Körperschwerpunkt nach oben an, kippen den Oberkörper leicht nach rechts unten und versuchen, damit so viel Körpergewicht wie möglich auf den Ellbogen des Gegners zu legen. Durch die Wirkung der Hebeltechnik wird der Gegner gezwungen, sich mit seinem Rücken zu uns umzudrehen und dabei seinen Rücken und die Beine zu beugen. Bei dieser Gelegenheit können wir mit dem linken Fuß in seine Kniekehle treten und schnell fliehen. Falls der Gegner sehr kräftig ist und wir deswegen seinen Arm nicht einfach verdrehen können, können wir zuerst fest auf seine Kniescheibe oder den Unterleib treten und seine Aufmerksamkeit auf diese Weise ablenken. Dann führen wir die Hebeltechnik plötzlich aus und verdrehen seinen Arm.





2

3



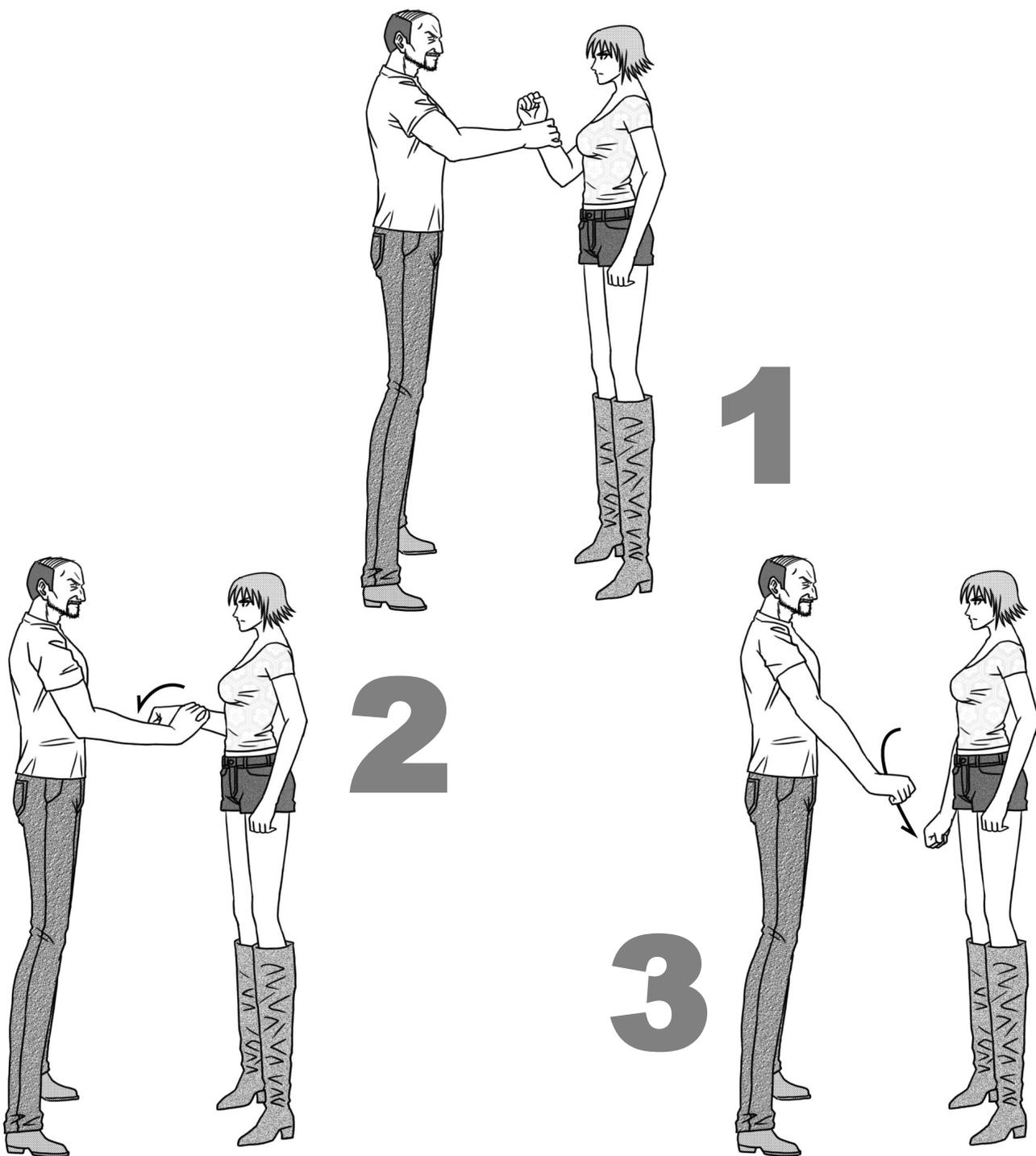
Detailabbildung der Handbewegung

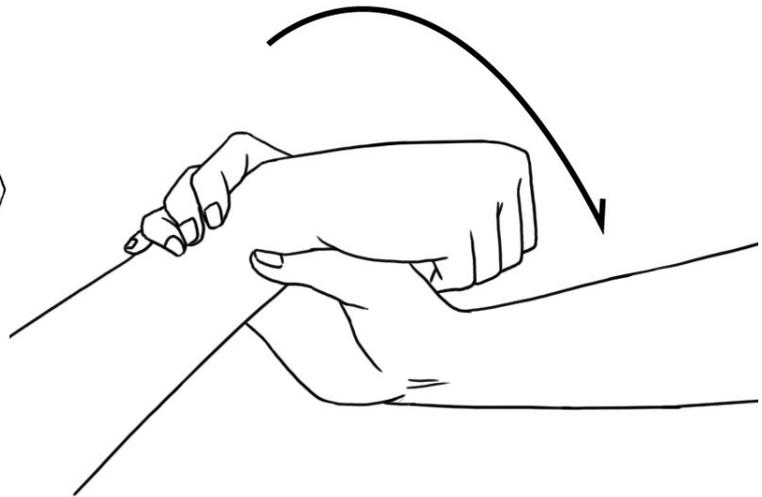
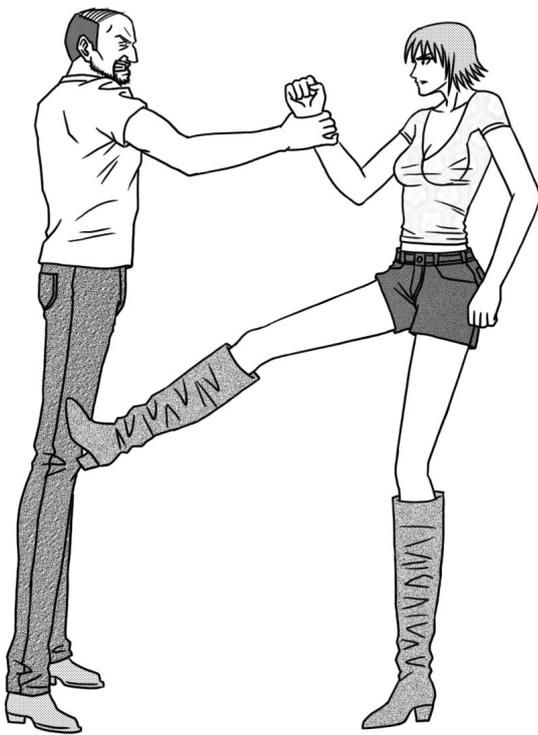
Unsere rechte Hand wird vom Gegner mit rechts festgehalten

Gegenaktion 1

Wenn der Verbrecher unser rechtes Handgelenk mit seiner rechten Hand festhält und uns zu verletzen versucht, während unser rechter Arm gebeugt bleibt (falls der Gegner mit seiner linken Hand unsere linke Hand festhält, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir die rechte Faust ballen und den gebeugte Arm plötzlich gerade strecken. Dabei drehen wir das rechte Handgelenk leicht im Uhrzeigersinn nach rechts um und drücken gleichzeitig nach unten auf das Daumengelenk der rechten Hand des Gegners. So schaffen wir es, uns von ihm zu befreien. Die Bewegung dieser Technik muss plötzlich, blitzschnell und kraftvoll ausgeführt werden. Falls der Gegner den Zweck unserer Bewegung schon bemerkt hat und er viel kräftiger ist als wir, schaffen wir es nicht, unsere Hand so leicht von ihm zu befreien. In diesem Fall können wir plötzlich fest auf seine Kniescheibe oder den Unterleib treten, um seine Aufmerksamkeit abzulenken, da dann die Ausführung der Hebeltechnik viel einfacher wird. Nachdem wir uns selbst befreit haben, sollten wir schnell aus der gefährlichen Situation fliehen.

Techniken um sich zu befreien und zu schützen



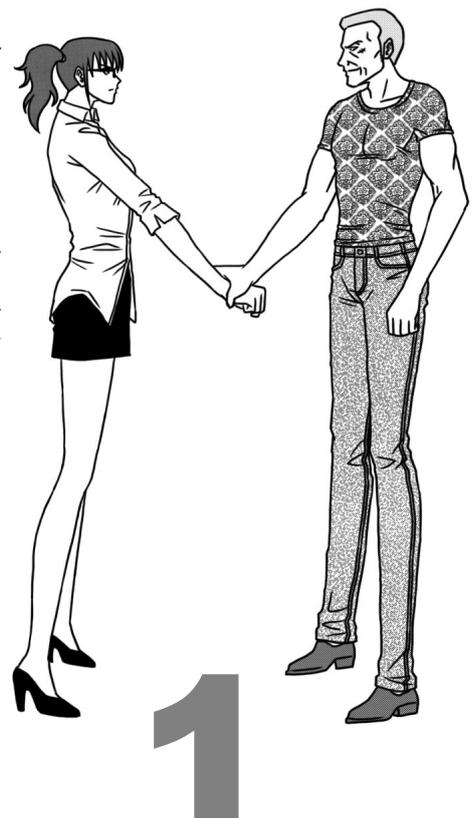


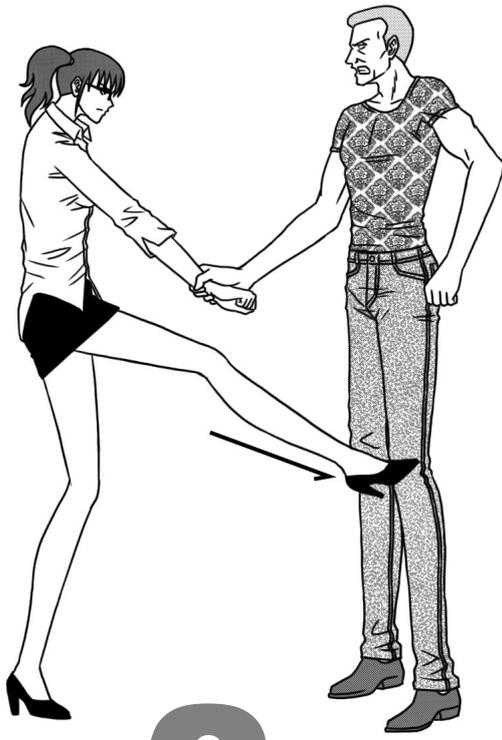
Detailabbildung der Handbewegung

4

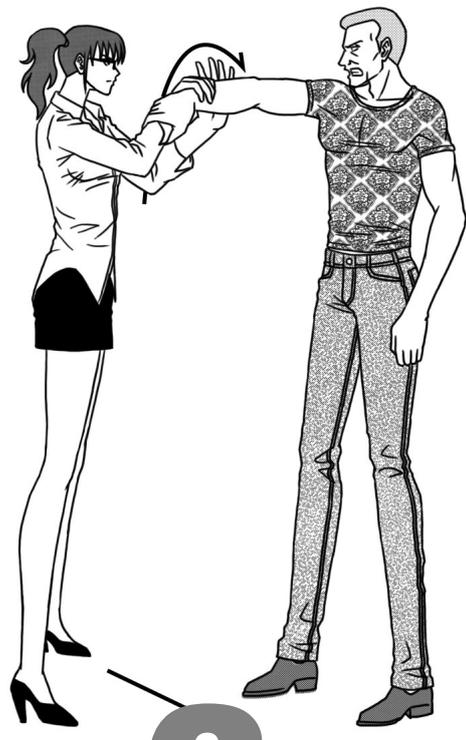
Gegenaktion 2

Wenn der Verbrecher unser rechtes Handgelenk mit seiner rechten Hand festhält und unser rechter Arm dabei gerade bleibt (falls der Gegner mit seiner linken Hand unsere linke Hand festhält, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir die geöffnete rechte Hand plötzlich schnell im Uhrzeigersinn nach rechts und oben umdrehen und seinen rechten Unterarm fest greifen. Dabei drücken wir mit der linken Hand den Ellbogen des Gegners im Uhrzeigersinn nach oben und verdrehen mit beiden Händen seinen rechten Arm. Im gleichen Moment strecken wir unser rechtes Bein schräg nach links und hinten aus und drehen unseren Körper im Uhrzeigersinn nach rechts. Dabei halten wir mit der rechten Hand den rechten Arm des Gegners fest, drücken mit der linken Hand seinen Ellbogen fest nach unten und ziehen ihn mit uns nach rechts. So schaffen wir es, ihn zu Boden zu werfen und können uns nicht nur aus seiner Kontrolle befreien, sondern ihn auch besiegen. Die Ausführung der Hebeltechnik muss ganz plötzlich und bestimmt sein. Falls der Gegner viel stärker ist als wir und wir uns deswegen nicht schnell erfolgreich befreien können, sollten wir uns nicht mit beiden Armen gegen ihn versteifen, da wir so ganz schnell unsere Kraft verlieren. Stattdessen können wir plötzlich schnell und fest auf seine Kniescheibe oder den Unterleib treten. Hierdurch wird seine Aufmerksamkeit abgelenkt und seine Kraft beseitigt, so dass wir ihn dann mit der Hebeltechnik einfach bezwingen können.

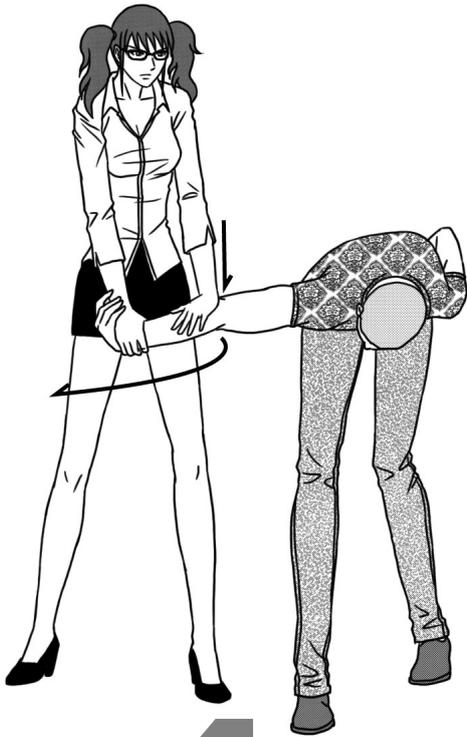




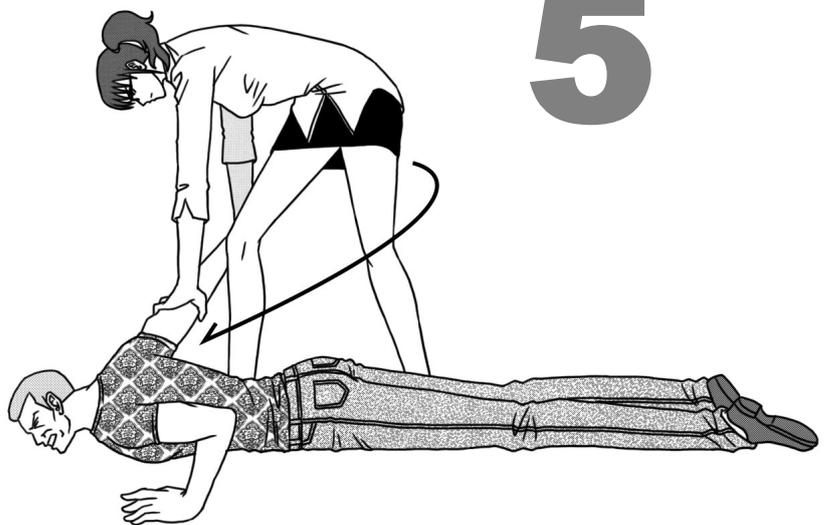
2



3



4

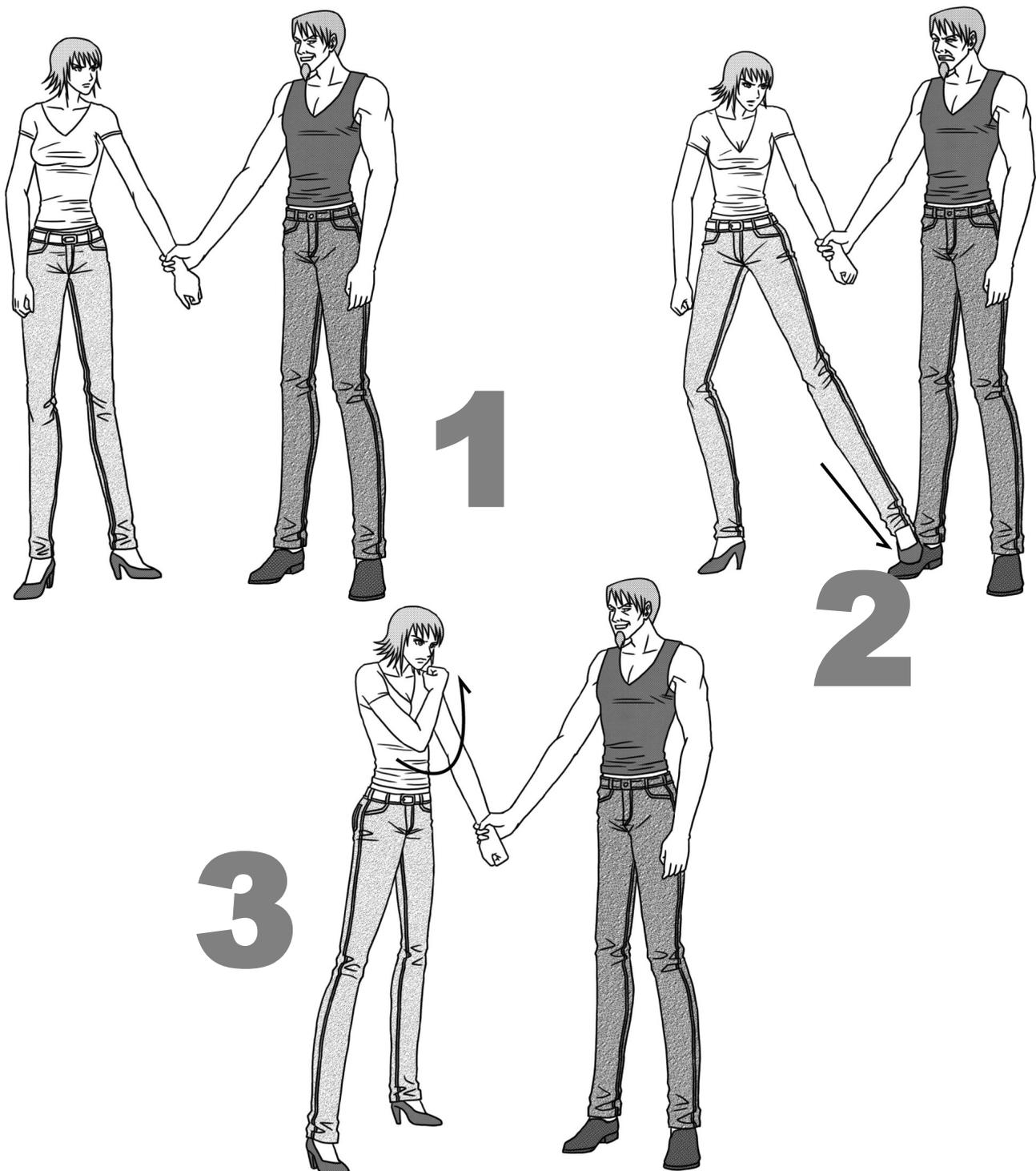


5



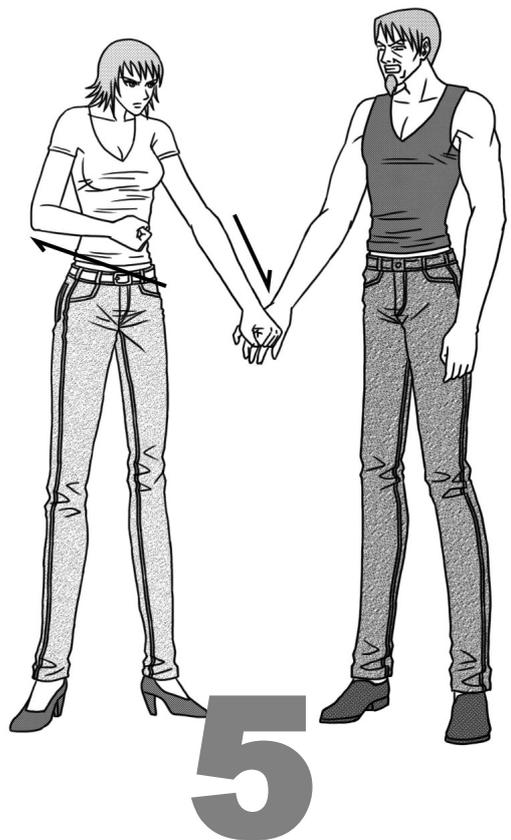
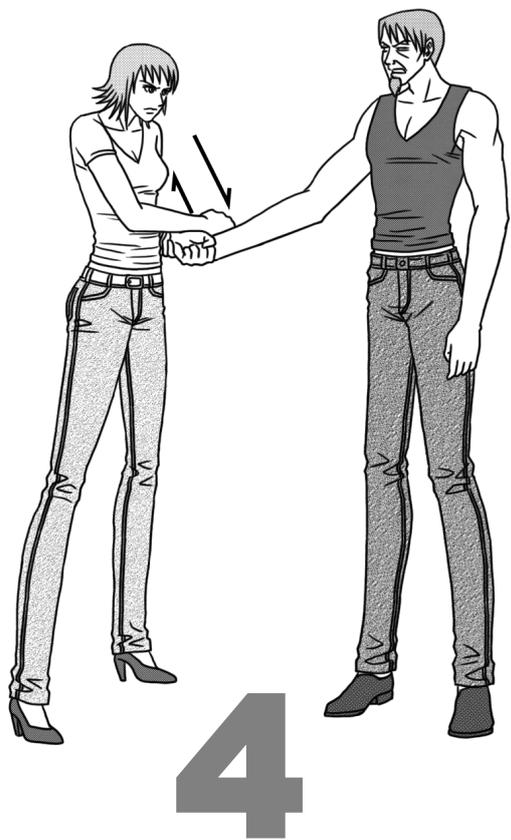
Unsere linke Hand wird vom Gegner mit rechts von der Seite festgehalten

Wenn der Verbrecher beispielsweise mit der rechten Hand unsere linke Hand fest greift und von der Seite festhält, um uns zu bedrohen (falls der Gegner mit seiner linken Hand unsere rechte Hand festhalten würde, würden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir in diesem Moment plötzlich mit der Ferse unseres linken Fußes schnell fest auf den Spann seines rechten Fußes treten. Falls der Gegner einen relativ großen Abstand zu uns hat, können wir auch einen Seitwärtstritt mit dem linken Fuß auf das Knie seines rechten Beins ausführen. Während seine Aufmerksamkeit durch die schweren Schmerzen abgelenkt wird, beugen wir unseren rechten Arm schnell vor die Brust und ballen die rechte Hand zur Faust (der Fastrücken zeigt nach außen). Dann schlagen wir mit der Unterseite der Faust fest auf das rechte Handgelenk des Gegners, ziehen gleichzeitig die linke Hand hoch und beugen den linken Arm. Dadurch kombinieren wir die Kräfte von beiden Händen, um uns zu befreien und fliehen dann schnell aus der Gefahr. Der wichtige Punkt bei dieser Technik ist es, dass die Bewegungen von Füßen und Händen ganz flüssig in einem Zug ausgeführt werden müssen.





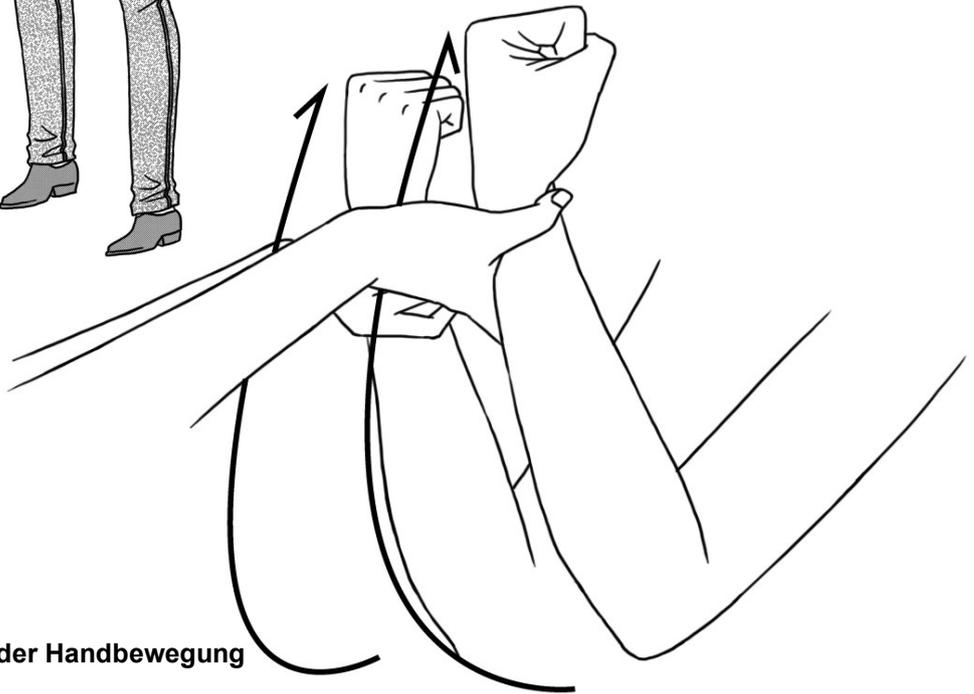
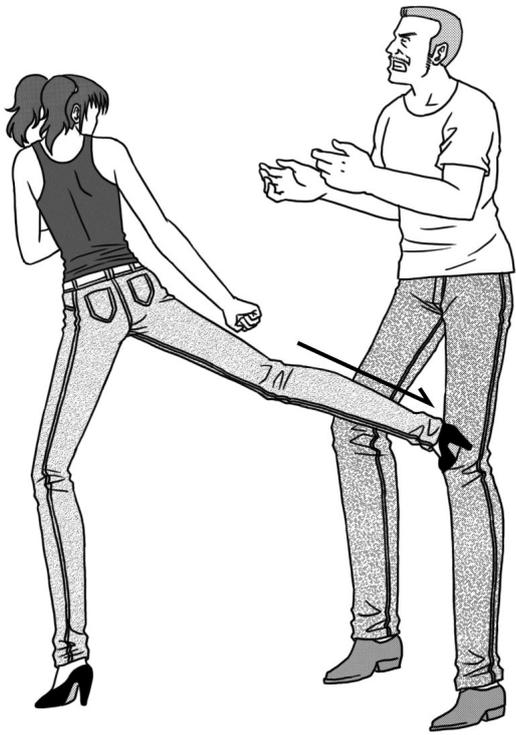
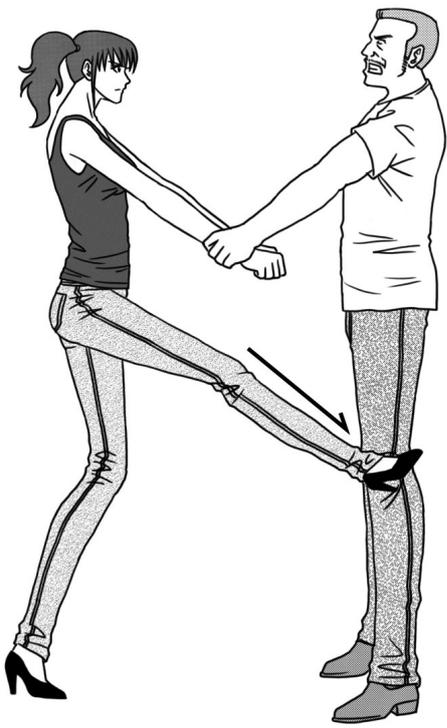
Techniken um sich zu befreien und zu schützen



Unsere beiden Hände werden vom Gegner mit beiden Händen festgehalten

Falls unsere beiden Hände vom Verbrecher mit seinen beiden Händen festgehalten werden und er uns zu bedrohen versucht, bemühen wir uns in dieser Situation vor allem nicht in Panik zu geraten. Wir können unsere beiden Fäuste ballen, beugen plötzlich unsere beiden Unterarme und drehen sie zusammen nach innen, wobei die Handrücken nach vorne zeigen. Dabei heben wir beide Ellbogen nach vorne an und verdrehen so beide Handgelenke des Gegners. Auf diese Weise können wir uns aus seiner Kontrolle befreien. Wenn der Gegner sich sehr aggressiv zeigt, können wir nach der Befreiung unserer Hände plötzlich auf seine Kniescheibe oder den Unterleib treten, damit er uns nicht weiter verletzen kann. Falls wir mit einem sehr kräftigen Gegner konfrontiert werden und es nicht schaffen, unsere Hände erfolgreich zu befreien, können wir in diesem Moment zuerst plötzlich schnell fest auf seine Knie treten. Während die Aufmerksamkeit des Gegners durch die schweren Schmerzen abgelenkt wird, können wir uns mit der vorherigen Technik viel einfacher befreien.





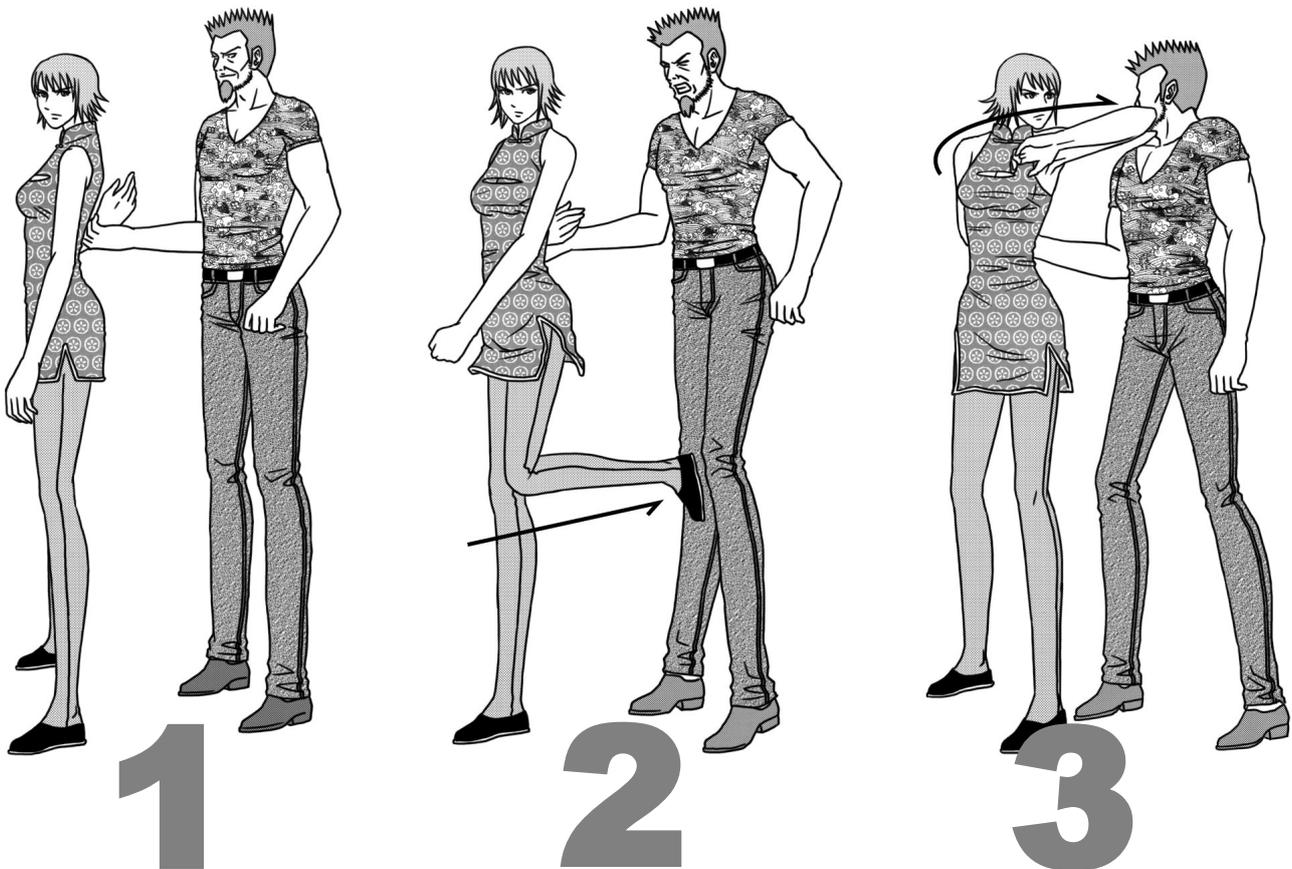
Detailabbildung der Handbewegung

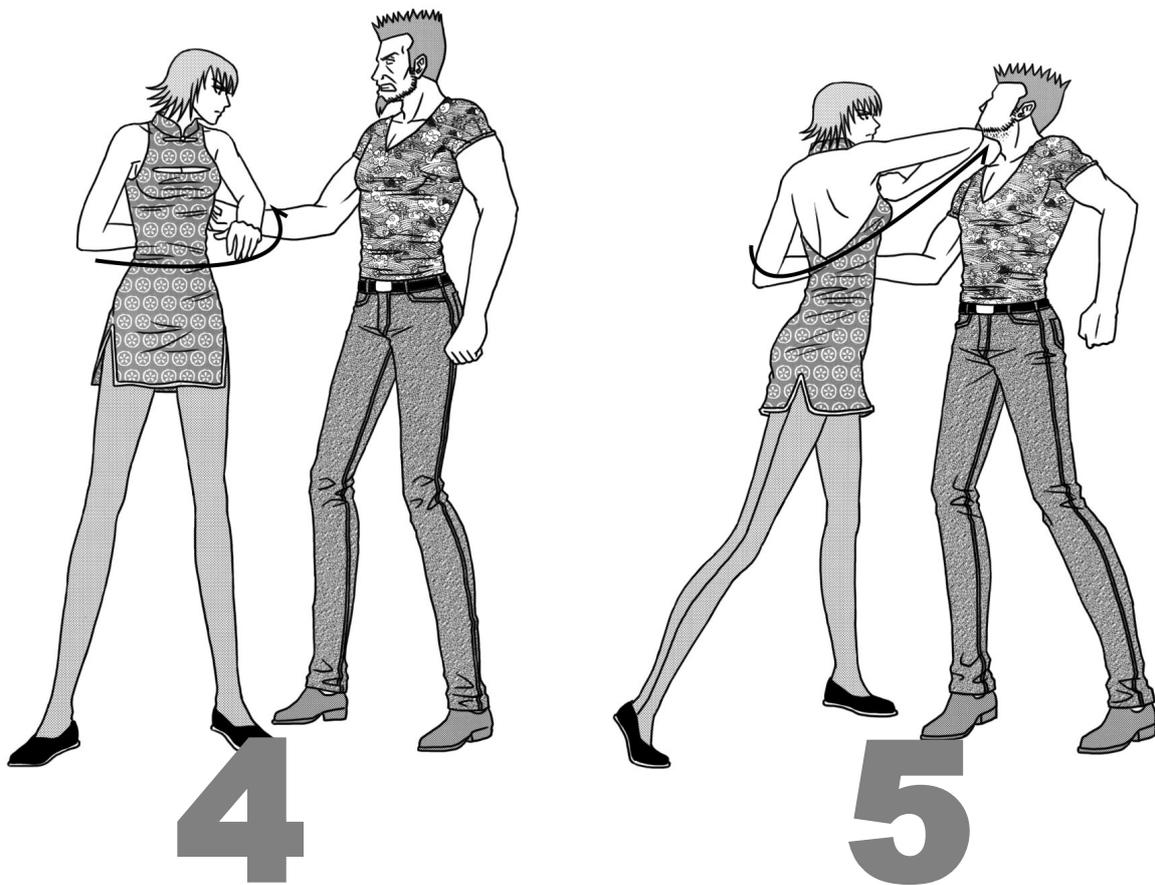


Unser Arm wird vom Gegner von hinten hinter dem Rücken verdreht

Wenn der Verbrecher uns von hinten beispielsweise mit seiner rechten Hand unseren rechten Arm auf den Rücken verdreht hat und uns zu bedrohen oder verletzen versucht (falls der Gegner mit seiner linken Hand unseren rechten Arm verdrehen würde, würden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir in diesem Augenblick unseren Körper sofort gegen den Uhrzeigersinn leicht nach links drehen. Dabei versuchen wir mit einem Seitenblick den Abstand zwischen ihm und uns zu bemessen. Dann treten wir plötzlich schnell und fest mit dem linken Fuß nach hinten auf seine Knie oder sein Schienbein. Direkt danach drehen wir den Körper gegen den Uhrzeigersinn schnell nach links und stoßen in der Drehung mit unserem linken Ellbogen schnell und kräftig den rechten Unterarm des Gegners weg, um uns zu befreien. Falls der Gegner sich sehr gefährlich und aggressiv zeigt, können wir nach dem Tritt auf seine Knie mit dem linken Ellbogen noch zusätzlich in der Drehung fest nach hinten auf seinen Unterkiefer schlagen. Durch diesen zweimaligen heftigen Angriff lassen wir ihm keine Gelegenheit, uns weiter bedrohen zu können. Bei einem sehr großen Gegner schaffen wir es mit dem Drehellbogen wahrscheinlich nicht so einfach seinen Unterkiefer zu erreichen. Ersatzweise können wir mit unserem Ellbogen fest nach hinten auf seinen Schwertfortsatz stoßen, was auch ziemlich wirkungsvoll ist.

Techniken um sich zu befreien und zu schützen





Unsere Haare werden vom Gegner von vorne festgehalten

Gegenaktion 1

Wenn der Gegner von vorne mit seiner rechten Hand unsere Haare festhält und nach unten zieht (falls der Gegner die linke Hand benutzt, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir sofort mit unserer rechten Hand seine rechte Hand fest greifen. Dabei haken wir unseren Daumen fest zwischen seinen Daumen und Zeigefinger ein und greifen mit den anderen vier Fingern fest um seine Außenhandkante. Gleichzeitig drücken wir seine rechte Hand fest auf unseren Kopf, um so die Schmerzen durch das an den Haaren ziehen zu verringern. Zugleich halten wir das rechte Handgelenk des Gegners mit unserer linken Hand fest und treten plötzlich fest mit unserem rechten Fuß auf sein Knie oder das Schienbein. Dann strecken wir den rechten Fuß schnell nach hinten aus, beugen uns nach vorne und senken den Kopf, um unseren Körperschwerpunkt nach unten abzusenken. Während wir das Handgelenk des Gegners auf diese Weise nach unten biegen, verdrehen wir seinen Arm mit beiden Händen im Uhrzeigersinn nach rechts unten. Danach drehen wir unseren Körper im Uhrzeigersinn nach rechts und senken dabei den Körperschwerpunkt weiter ab. So schaffen wir es, den Gegner zu Boden zu werfen und zwingen ihn gleichzeitig, unsere Haare loszulassen. Diese Gelegenheit können wir ausnutzen, um zu fliehen. Der wichtige Punkt bei dieser Technik ist, die Bewegungen ganz plötzlich, blitzschnell und flüssig in einem Zug auszuführen, um dem Gegner keine Zeit zum reagieren zu geben.





Techniken um sich zu befreien und zu schützen

2



3

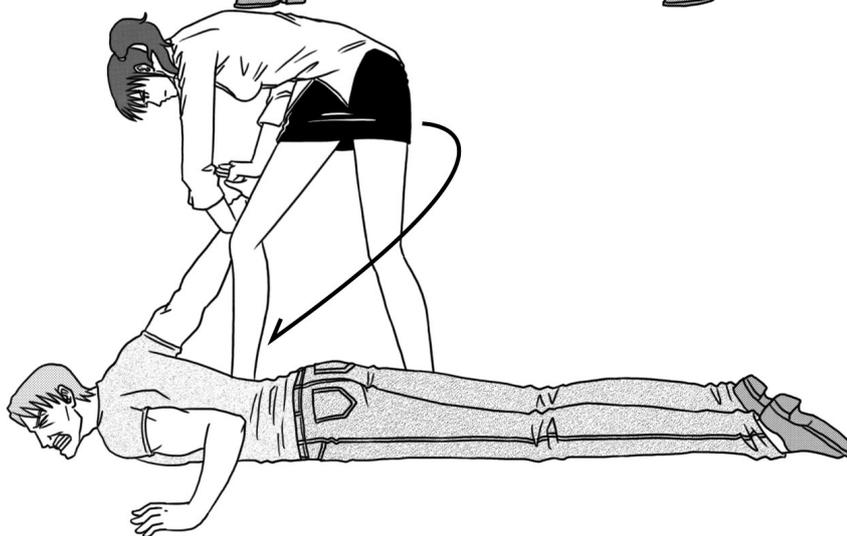


5



4

6

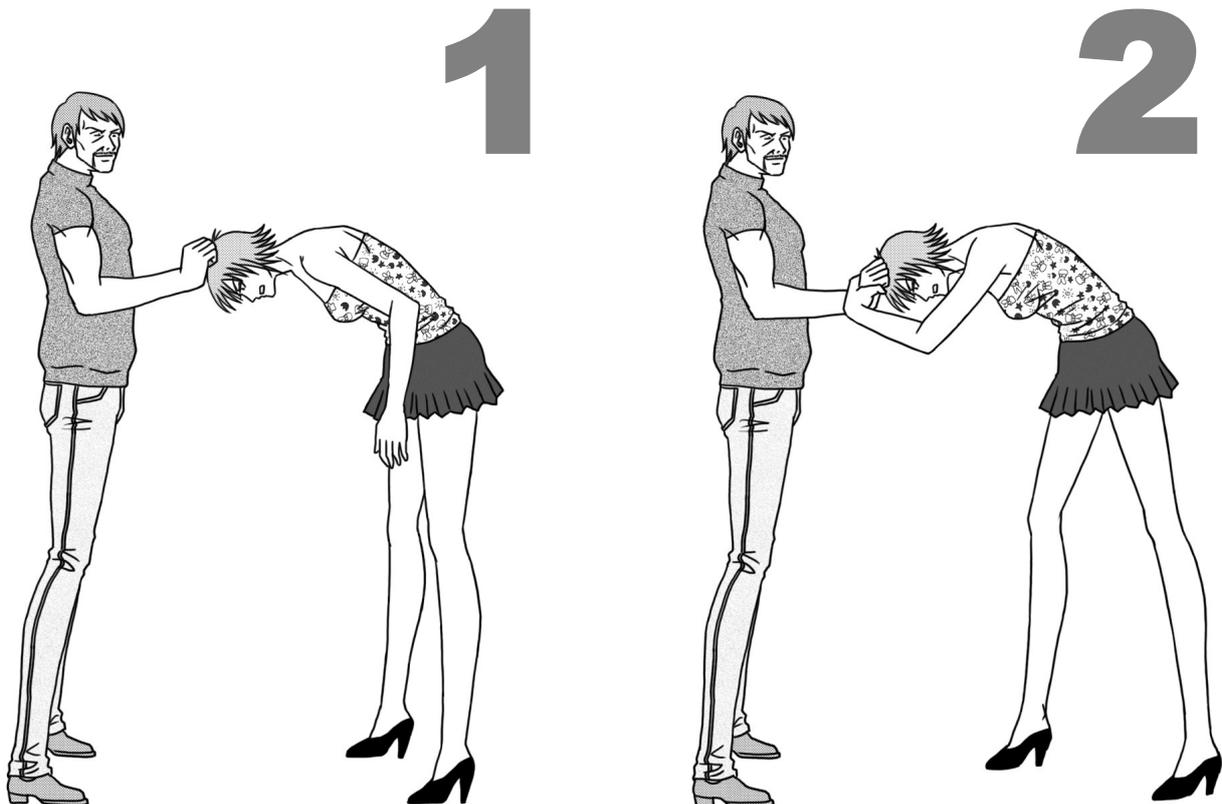




Detailabbildung der Handbewegung

Gegenaktion 2

In der gleichen Situation wie beim vorherigen Beispiel können wir auch mit unserer linken Hand sofort die rechte Hand des Gegners schnell festhalten. Dabei greifen wir fest mit dem Daumen um seine Außen- und mit den anderen vier Fingern um seine Innenhandkante. Danach drücken wir seine Hand fest auf unseren Kopf, um so die Schmerzen durch das an den Haaren ziehen zu verringern und halten sein Handgelenk mit unserer rechten Hand fest. Fast gleichzeitig treten wir plötzlich mit dem linken Fuß ganz kräftig auf die Knie oder das Schienbein des Gegners. Dabei strecken wir das linke Bein nach hinten aus, beugen uns nach vorne und senken den Kopf. Während hierdurch das Handgelenk des Gegners nach unten gebogen wird, verdrehen wir seinen Arm mit beiden Händen zusammen gegen den Uhrzeigersinn nach links unten und senken unseren Körperschwerpunkt ab, um ihn zu Boden zu werfen. So können wir ihn zwingen, loszulassen und dann die Gelegenheit nutzen, um an einen sicheren Ort zu fliehen. Diese Technik muss treffend, blitzschnell und flüssig in einem Zug ausgeführt werden.





3



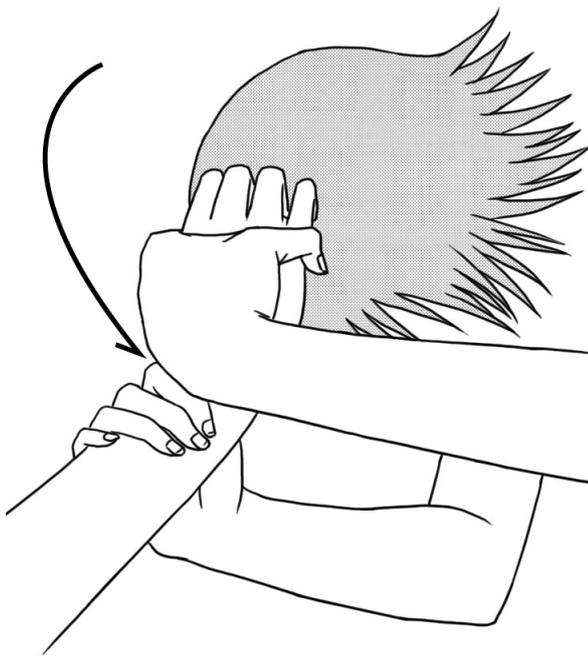
4



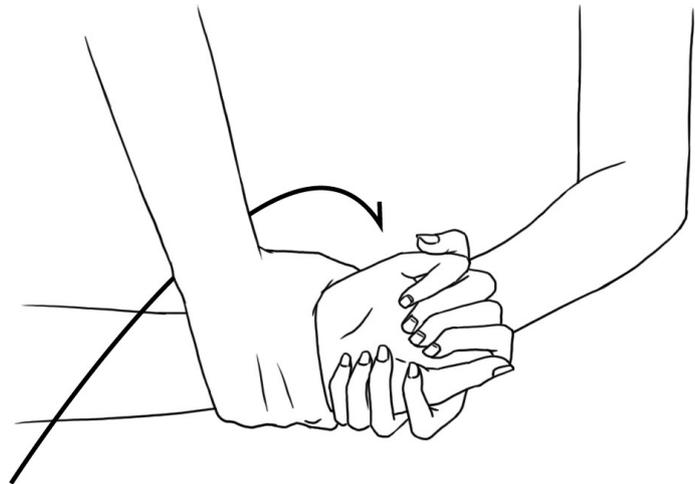
5



6

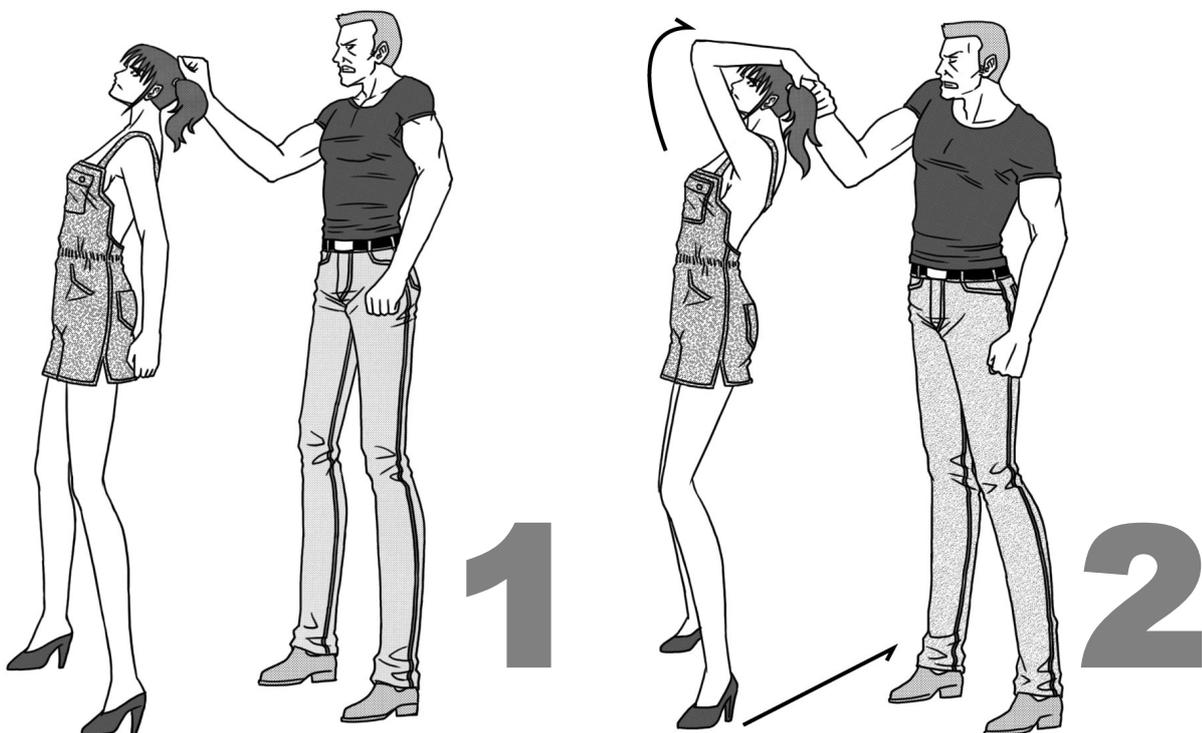


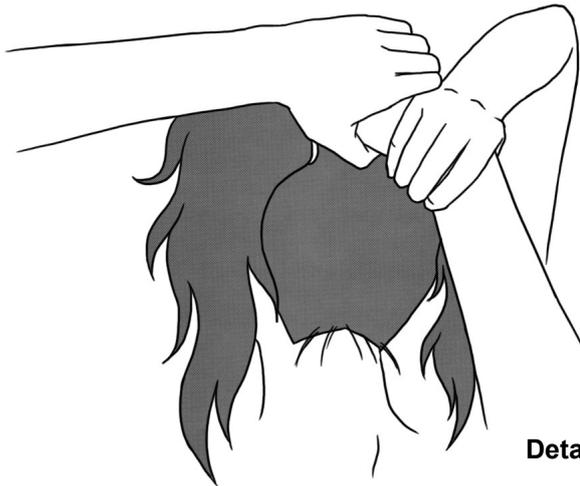
Detailabbildung der Handbewegung



Unsere Haare werden vom Gegner von hinten festgehalten

Von hinten unsere Haare festzuhalten ist ein altbekannter Verbrechertrick. Wenn der Verbrecher zum Beispiel mit seiner rechten Hand unsere Haare festhält und nach hinten zieht (falls der Gegner die linke Hand benutzen würde, würden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt werden), strecken wir sofort beide Hände nach hinten zum Kopf, greifen mit unserer linken Hand fest die Hand des Gegners und mit unserer rechten Hand sein Handgelenk. Dabei drücken wir seine Hand fest auf unseren Kopf, um so die Schmerzen durch das an den Haaren ziehen zu verringern. Danach machen wir mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten, drehen unseren Körper gegen den Uhrzeigersinn, beugen uns dabei nach links unten und senken den Kopf. Durch den so verdrehten Arm wird der Gegner gezwungen, sich mit dem Rücken zu uns zu drehen. In diesem Moment nutzen wir die Gelegenheit, um seinen Arm hinter seinem Rücken zu verdrehen. Danach treten wir schnell in seine Kniekehle und würgen gleichzeitig seinen Hals mit unserem linken Arm. So zwingen wir ihn, unsere Haare loszulassen und können ihn zu Boden werfen. Das A und O bei dieser Technik ist es, das Handgelenk des Gegners mit beiden Händen ganz fest zu greifen, unseren Körper schnell umzudrehen und alle Bewegungen ganz flüssig auszuführen.



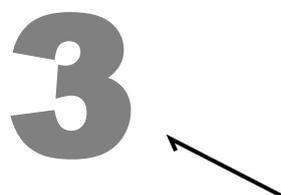
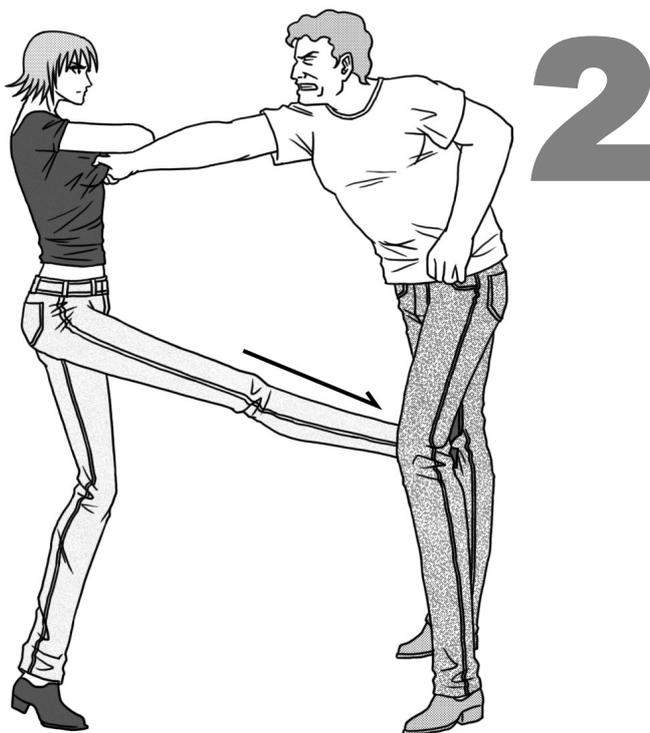
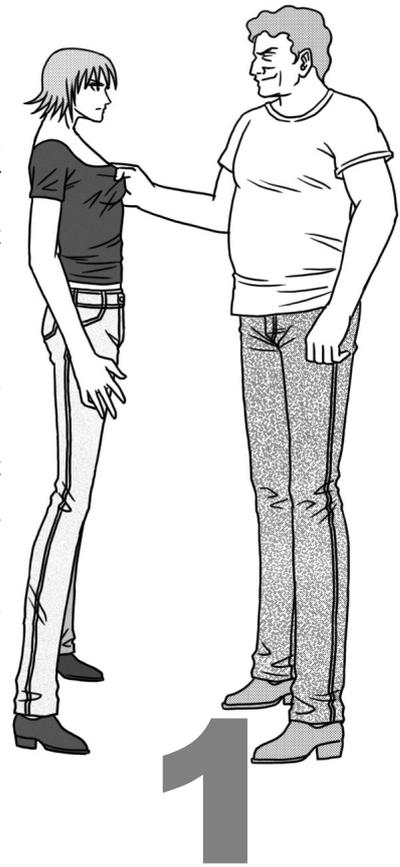


Detailabbildung der Handbewegung



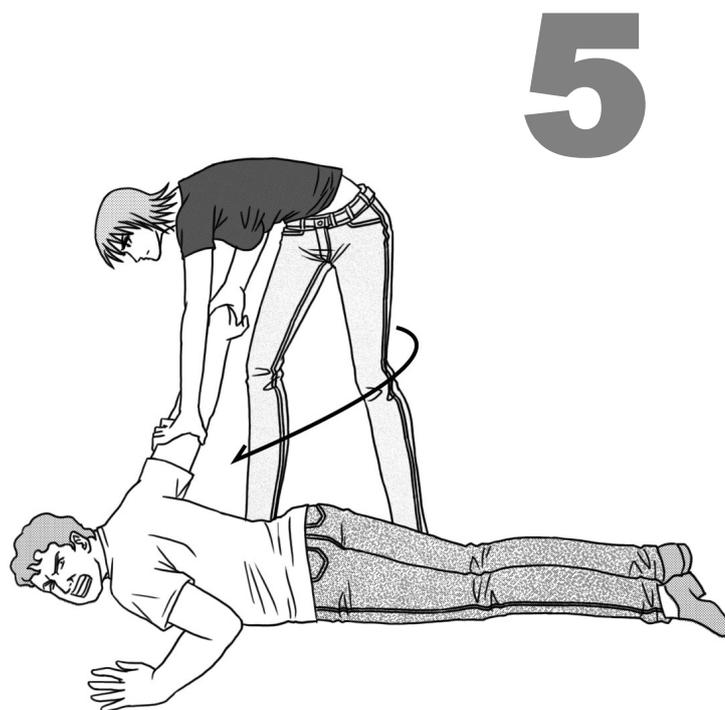
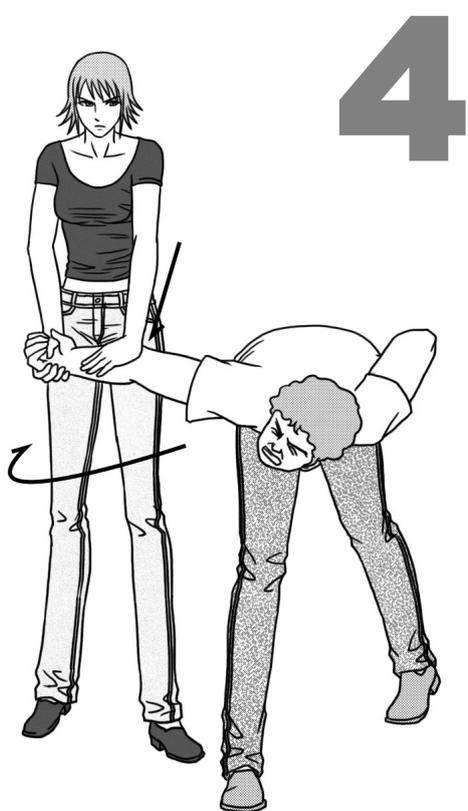
Unsere Kleidung wird vor der Brust vom Gegner mit einer Hand gepackt

Wenn der Gegner beispielsweise mit seiner rechten Hand unsere Kleidung vor der Brust packt und uns zu verletzen versucht (falls der Gegner die linke Hand benutzen würde, würden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt werden), greifen wir sofort mit unserer rechten Hand die Hand des Gegners. Dabei greifen wir mit dem Daumen seine Hand fest zwischen Daumen und Zeigefinger und mit den anderen vier Fingern um seine Außenhandkante. Danach verdrehen wir die Hand des Gegners sofort im Uhrzeigersinn nach rechts und drücken gleichzeitig mit unserer linken Hand seinen Ellbogen ebenfalls im Uhrzeigersinn herum, so dass er nach oben umgedreht wird. Gleichzeitig machen wir mit dem rechten Bein einen Schritt nach schräg hinten und links und drehen dabei unseren Körper im Uhrzeigersinn nach rechts. Dabei halten wir die verdrehte Hand des Gegners mit unserer rechten Hand und drücken mit unserer linken Hand weiter fest auf seinen Ellbogen. So können wir ihn zu Boden werfen. Wenn wir uns auf diese Weise aus der Kontrolle des Verbrechers befreit haben, sollten wir schnell an einen sicheren Ort fliehen. Der wichtige Punkt bei dieser Hebeltechnik ist, dass die Bewegung plötzlich, schnell und in einem Zug ausgeführt wird. Wenn der Verbrecher sehr kräftig ist und wir es deswegen nicht schaffen, seinen Arm zu verdrehen, können wir zu einer Umgehungstaktik greifen. Beispielsweise können wir plötzlich fest auf seine Kniekehle oder seinen Unterleib treten. Dadurch wird seine Aufmerksamkeit wegen der starken Schmerzen abgelenkt. Wenn wir in diesem Augenblick die Hebeltechnik ausführen, erreichen wir eine sehr effektive Selbstverteidigungswirkung.

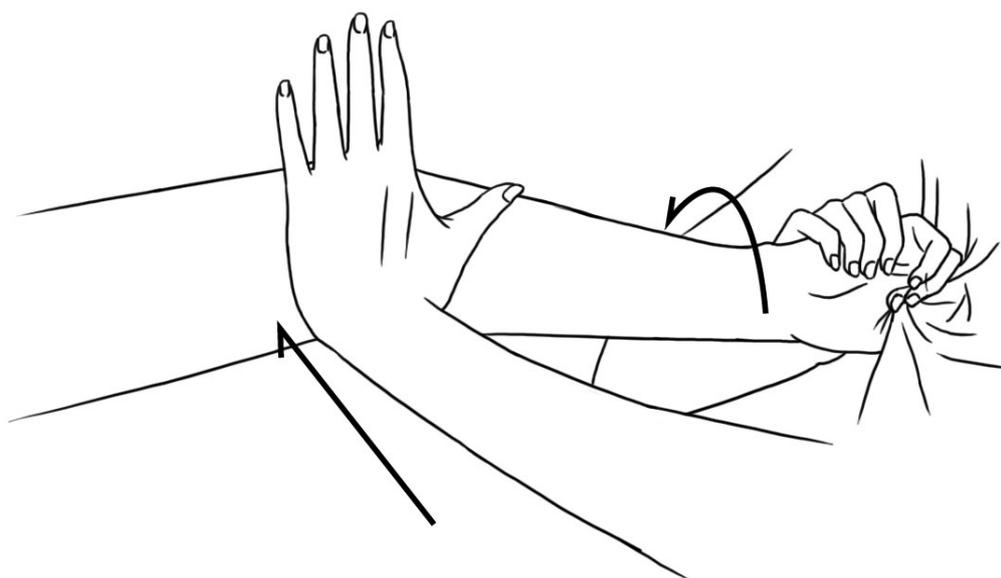




Techniken um sich zu befreien und zu schützen



Detailabbildung der Handbewegung





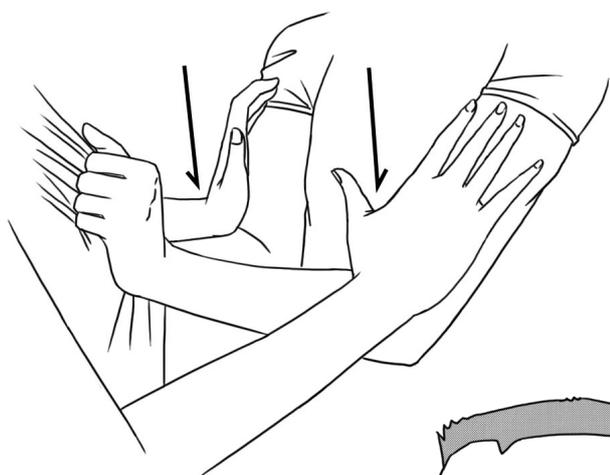
Unsere Kleidung wird vor der Brust vom Gegner mit beiden Händen gepackt

Wenn unsere Kleidung von einem Verbrecher mit beiden Händen vor unserer Brust gepackt wird und er uns zu bedrohen versucht, können wir in diesem Augenblick unsere beiden Hände gleichzeitig von außen nach innen in einer Bogenlinie anheben. Dann schlagen wir mit den Handwurzeln fest nach unten auf die Armbeugen der beiden Arme des Gegners. Dadurch wird sein Oberkörper nach vorne kippen. Augenblicklich drücken wir unsere Handwurzeln gegeneinander und stoßen mit beiden Handballen zusammen schräg nach oben auf den Unterkiefer des Gegners. So können wir uns von ihm befreien. Der Schlag mit den Handwurzeln muss plötzlich und kräftig sein und der Stoß mit den Handballen muss flüssig und stürmisch ausgeführt werden. Falls der Gegner sich sehr aggressiv zeigt und unser Leben durch ihn bedroht sein könnte, können wir direkt nach dem Stoß mit den Handballen zusätzlich noch mit den Daumen fest auf seine Augen drücken. **Achtung! Ein Angriff auf die Augen kann eine schwere Körperverletzung verursachen, bitte beurteilen Sie Ihre Selbstverteidigung vorsichtig!**





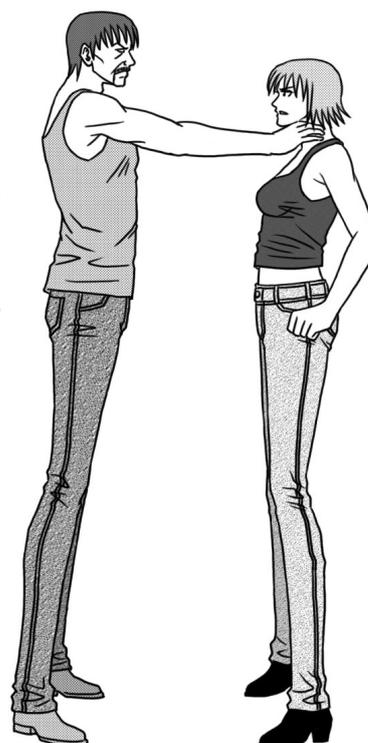
Techniken um sich zu befreien und zu schützen



Detailabbildung der Handbewegung

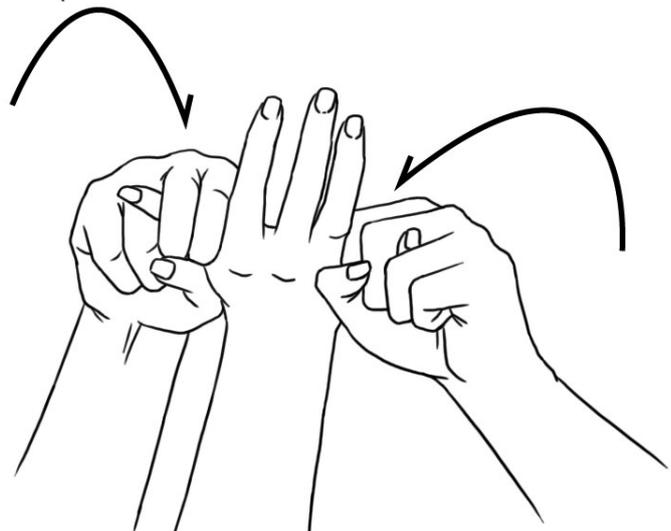
Unser Hals wird vom Gegner mit einer Hand von vorne gewürgt

Wenn wir von einem Verbrecher mit der rechten Hand von vorne am Hals gewürgt und gegen die Wand gedrückt werden (falls der Gegner die linke Hand benutzen würde, würden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt werden), haben wir in diesem Moment vielleicht zunächst nicht genug Kraft, um seine Hand aufzubiegen. Dessen ungeachtet können wir jeweils Zeige- und Mittelfinger unserer beiden Hände sofort zusammen gerade strecken und zwischen den Daumen und kleinen Finger seiner Hand und unseren Hals stecken. Dabei kippen wir den Kopf ein bisschen nach hinten, damit wir unsere Finger leichter dazwischen stecken können. Dann umgreifen wir jeweils mit unseren Zeige-, Mittelfingern und Daumen von beiden Händen den Daumen und kleinen Finger des Gegners und biegen sie fest nach unten. Wegen der unerträglichen Schmerzen durch die verdrehten Finger wird der Gegner unseren Hals loslassen. Gleichzeitig wird er gezwungen, seine Knie zu beugen und den Körper nach hinten zu kippen. Diese Gelegenheit nutzen wir aus und schlagen mit unserem Ellbogen stürmisch auf seinen Unterkiefer. Bei der Ausführung der Hebeltechnik und des Ellbogenschlages müssen die Bewegungen explosiv und flüssig in einem Zug ausgeführt werden.





Detailabbildung der Handbewegung



Unser Hals wird vom Gegner mit beiden Händen von vorne gewürgt

Gegenaktion 1

Diese Selbstverteidigungsmethode ist ähnlich derjenigen, um die Kleidung vor der Brust von einem Verbrecher zu befreien.

Wenn der Verbrecher unseren Hals mit beiden Händen von vorne würgt, können wir unsere beiden Hände von außen nach innen in einer Bogenlinie zusammen anheben und mit den Handwurzeln fest nach unten auf die beiden Armbeugen des Gegners schlagen. Sein Oberkörper wird dadurch nach vorne kippen und wir nutzen diesen Augenblick, drücken unsere Handwurzeln gegeneinander und stoßen mit beiden Handballen kräftig schräg nach oben gegen seinen Unterkiefer. Während wir uns so von dem Verbrecher befreien, versetzen wir ihm gleichzeitig noch einen schweren Schlag. Diese Technik kombiniert die beiden Funktionen Verteidigung und Angriff miteinander. Wenn der Gegner sehr gefährlich und aggressiv erscheint, können wir nach dem Stoß gegen seinen Unterkiefer noch mit den Daumen fest auf seine Augen drücken. **Achtung! Ein Angriff auf die Augen kann eine schwere Körperverletzung verursachen, bitte beurteilen Sie Ihre Selbstverteidigung vorsichtig!**

Techniken um sich zu befreien und zu schützen



1



2



3

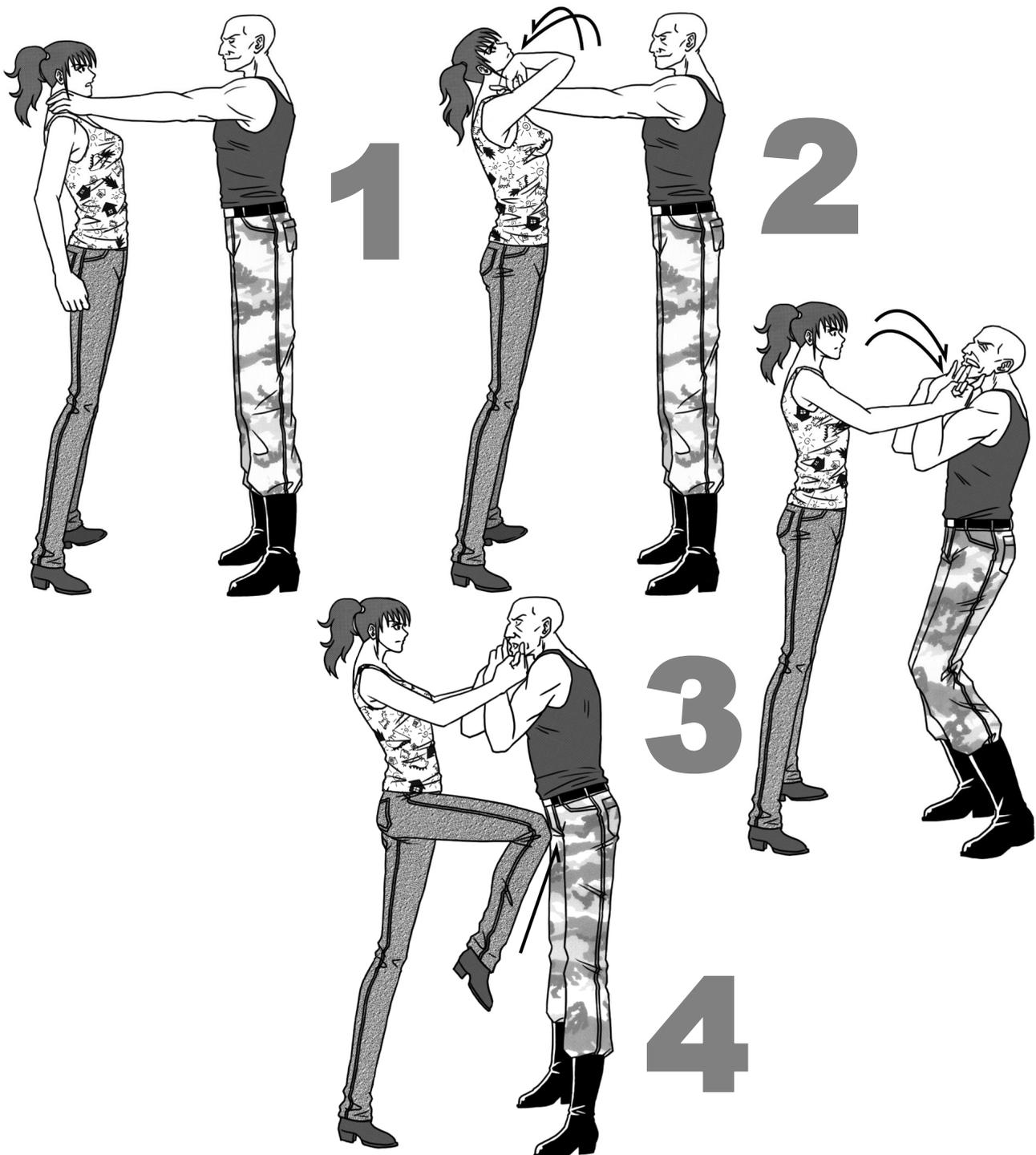


4



Gegenaktion 2

In der gleichen Situation können wir auch zuerst den Kopf nach hinten kippen, jeweils Zeige- und Mittelfinger beider Hände zusammen gerade strecken und sie schnell von oben nach unten zwischen die beiden Zeigefinger des Gegners und unseren Hals stecken. Dann umgreifen wir jeweils mit unseren Zeige-, Mittelfingern und Daumen beider Hände seine beiden Zeigefinger und verdrehen diese fest nach beiden Seiten weg, um unseren Hals zu befreien. Während der Gegner wegen der Schmerzen durch seine verdrehten Finger abgelenkt wird, können wir sofort auf den Boden treten, das Knie schnell anheben und mit dem geraden Kniestoß fest seinen Unterleib angreifen. Nach einem festen Kniestoß auf den Unterleib schafft der Gegner es nicht mehr, uns zu bedrohen, und wir nutzen diesen Augenblick, um schnell an einen sicheren Ort zu fliehen. Bei dieser Technik ist es das Wichtigste, jeweils unseren Zeige- und Mittelfinger schnell und treffend in der richtigen Position dazwischen zu stecken. Wenn ein sehr kräftiger Gegner mit seinen beiden Händen ganz fest unseren Hals würgt und wir dabei unsere Finger gar nicht dazwischen stecken können, sollten wir unsere Taktik sofort verändern. Je nach Abstand zwischen dem Gegner und uns, treten wir entweder fest auf seine Kniescheibe oder stoßen mit unserem Knie auf seinen Unterleib. Während er durch die schweren Schmerzen abgelenkt wird, können die vorherigen Techniken viel einfacher ausgeführt werden.



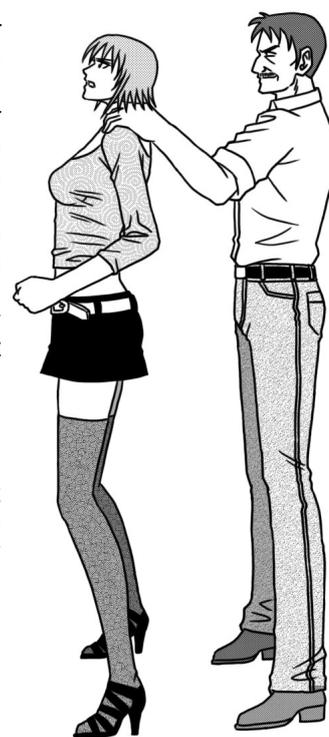


Techniken um sich zu befreien und zu schützen

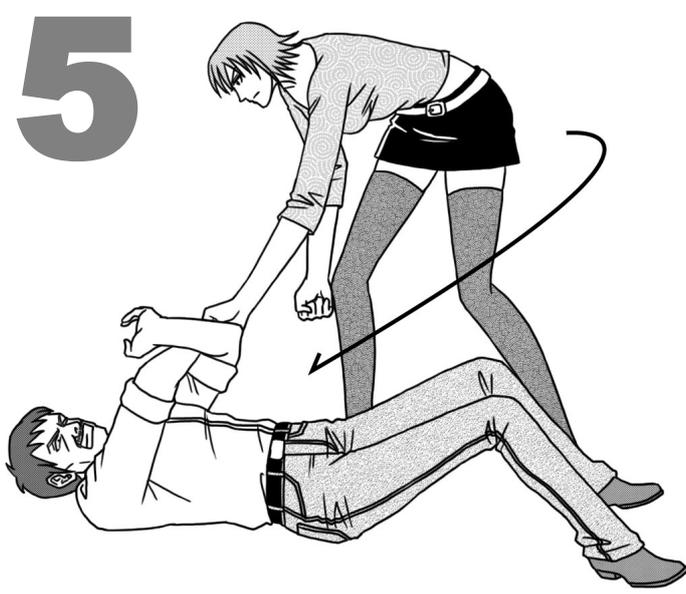
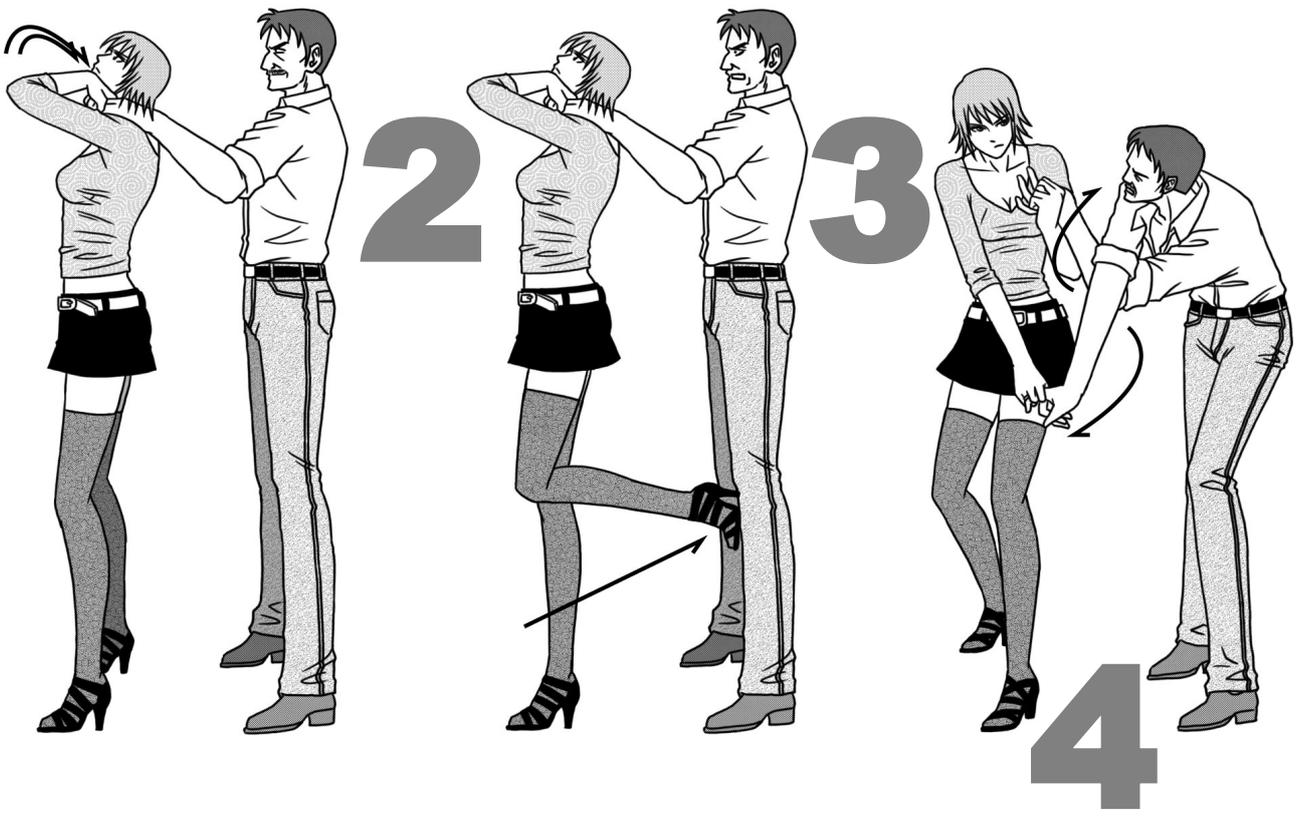


Unser Hals wird vom Gegner mit beiden Händen von hinten gewürgt

Wenn der Verbrecher unseren Hals mit beiden Händen von hinten würgt, können wir schnell den Kopf anheben, dabei jeweils Zeige- und Mittelfinger unserer beiden Hände zusammen gerade strecken und schnell von oben zwischen die beiden Zeigefinger des Gegners und unseren Hals stecken. Danach umgreifen wir jeweils mit Zeige-, Mittelfinger und Daumen unserer beiden Hände seine beiden Zeigefinger und verdrehen sie fest nach beiden Seiten weg. Auf diese Weise lösen wir die Hände des Gegners von unserem Hals. Während wir seine beiden Zeigefinger weiterhin fest umgriffen halten, heben wir unsere rechte Hand mit seinem rechten Zeigefinger hoch und ziehen ihn über unseren Kopf hinweg zur linken Seite. Gleichzeitig drehen wir auch unseren Körper gegen den Uhrzeigersinn nach links und verdrehen so die beiden Arme des Gegners übereinander. Dann kippen wir unseren Körper nach vorne und beugen die Knie, um so unseren Körperschwerpunkt abzusenken und ihn zu Boden zu werfen. In diesem Moment können wir die Gelegenheit ausnutzen, um schnell aus der Gefahr zu fliehen. Der wichtige Punkt dieser Technik ist, dass man das festhalten der Zeigefinger und das verdrehen der Arme des Gegners treffend, schnell und flüssig in einem Zug ausführen muss. Wenn wir mit einem sehr kräftigen Gegner konfrontiert werden und unsere Finger nicht zwischen seine Hände und unseren Hals stecken können, können wir je nach Abstand zwischen ihm und uns entweder fest auf seine Kniescheibe, gegen sein Schienbein oder auf seinen Fuß treten. Während er durch die starken Schmerzen abgelenkt wird, können die vorherigen Techniken viel einfacher ausgeführt werden.



1



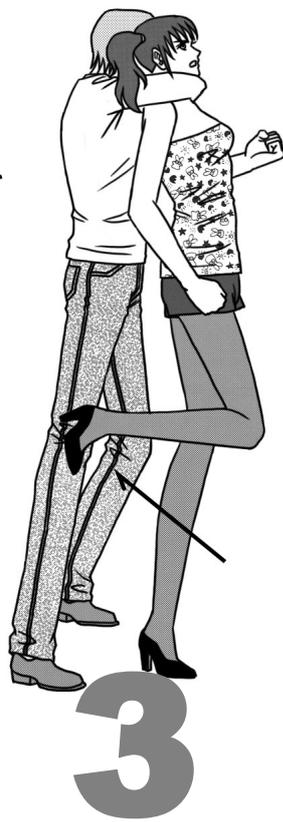
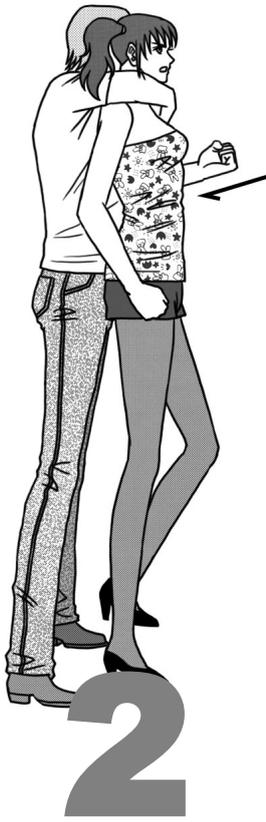
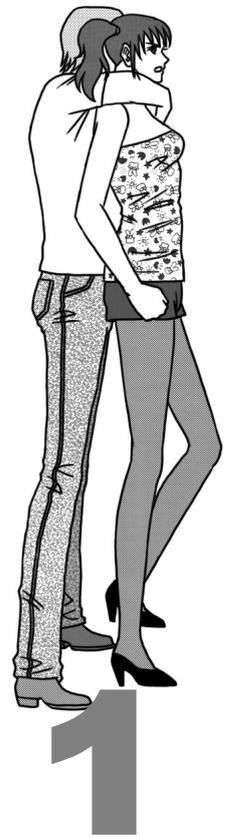
Detailabbildung der Handbewegung

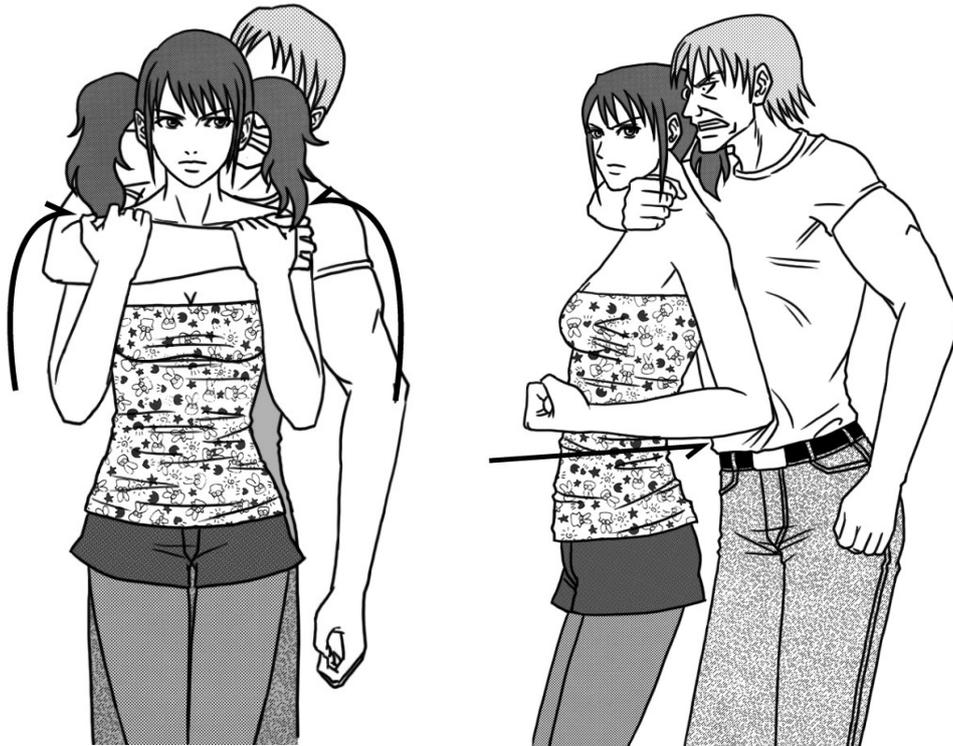


Unser Hals wird vom Gegner mit seinem Arm von hinten gewürgt

Plötzlich mit einem Arm von hinten den Hals des Opfers fest zu würgen, ist ebenfalls ein altbekannter Verbrechertrick. Hier nehmen wir als Beispiel, dass der Verbrecher seinen rechten Arm benutzt (falls der Gegner den linken Arm benutzen würde, würden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt werden). In dieser Situation können wir plötzlich mit unserem linken Ellbogen schnell fest nach hinten auf die Rippen oder den Bauch des Gegners stoßen. Danach treten wir mit dem rechten Fuß schnell fest nach hinten gegen seine Kniescheibe, sein Schienbein oder auf seinen Fuß. Während der Gegner von heftigen Schmerzen abgelenkt wird, haken wir unsere rechte Hand fest in seine rechte Armbeuge ein und halten mit unserer linken Hand seinen rechten Unterarm fest. Dabei ziehen wir mit beiden Händen den rechten Arm des Gegners nach unten, beugen uns gleichzeitig nach vorne und drehen unseren Körper gegen den Uhrzeigersinn nach links. Zur gleichen Zeit strecken wir unser rechtes Bein aus, um das rechte Bein des Gegners zu blockieren. Auf diese Weise schaffen wir es, ihn direkt zu Boden zu werfen. Falls der Gegner sehr gefährlich und aggressiv erscheint können wir, damit er nicht wieder aufstehen und uns weiter verletzen kann, fest auf seine Rippen und Unterbauch treten, während er auf dem Boden liegt.

Techniken um sich zu befreien und zu schützen





Detailabbildung der Körperbewegung

Wir werden vom Gegner von vorne im Schwitzkasten gehalten

Wenn der Verbrecher unseren Kopf von vorne auf seiner rechten Seite im Schwitzkasten hält (falls er uns auf der linken Seite halten würde, würden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt werden), können wir unseren Körper nicht aufrichten und nur schwer atmen. In dieser Situation sollten wir sofort mit beiden Armen die Taille des Gegners umklammern. Dabei stoßen wir unser rechtes Knie fest nach vorne auf seine Kniescheibe oder Oberschenkel, danach greifen wir seinen Unterbauch fest mit dem rechten Aufwärtshaken an. Nach dem schweren Schlag wird die Kraft des Gegners nachlassen und wir können die Gelegenheit nutzen, um mit beiden Armen zusammen seinen rechten Arm anzuheben und dann schnell an einen sicheren Ort zu fliehen. Unser Gegenschlag muss explosiv und blitzschnell ausgeführt werden, um die Schwachstellen des Gegners genau zu treffen.





Techniken um sich zu befreien und zu schützen



Wir werden vom Gegner von hinten im Schwitzkasten gehalten

Gegenaktion 1

Wenn der Verbrecher unseren Kopf von hinten auf seiner rechten Seite im Schwitzkasten hält (falls er uns auf der linken Seite halten würde, würden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt werden), können wir unsere linke Hand hinter seinem Rücken hochheben, strecken sie an der rechten Seite seines Gesichtes vorbei und greifen damit um seine Kehle. Dadurch biegen wir den Kopf des Gegners kräftig nach hinten um. Gleichzeitig strecken wir unsere rechte Hand nach unten, um den Knöchel seines rechten Fußes festzuhalten und diesen hochzuheben. Indem wir die Kräfte beider Arme zusammen kombinieren, können wir den Gegner zu Boden werfen. Falls der Gegner sehr gefährlich und aggressiv erscheint, können wir, während er auf dem Boden liegt, fest auf seine Rippen und Unterbauch treten, damit er nicht gleich wieder aufstehen und uns weiter verletzen kann.





Detailabbildung der Körperbewegung

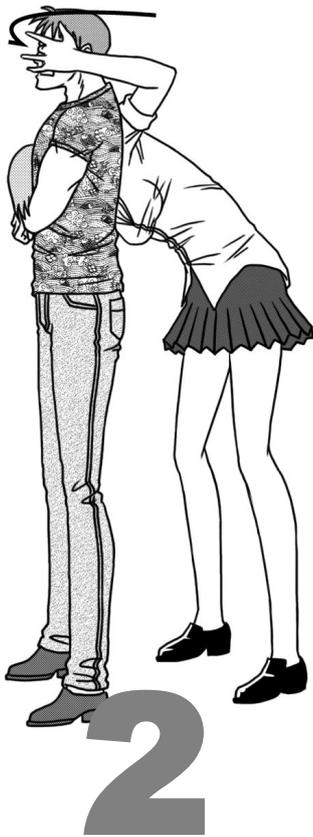
Gegenaktion 2

In der gleichen Situation heben wir unsere linke Hand hinter dem Rücken des Gegners hoch, aber diesmal strecken wir die Hand auf der linken Seite seines Gesichtes vorbei. Dabei drücken wir mit dem Mittelfinger fest auf sein linkes Auge und kippen seinen Kopf auf diese Weise schnell nach hinten. In diesem Moment wird der Gegner gezwungen, seinen Kopf und Körper nach hinten zu kippen und er wird uns nicht mehr weiter kontrollieren können. Bei dieser Gelegenheit drehen wir unseren Körper nach links und hacken mit der rechten Schwerthand fest auf die Kehle des Gegners, um ihn zu besiegen. Die Augen und die Kehle sind zwei empfindliche Schwachstellen des menschlichen Körpers. Selbst wenn der Gegner sehr groß und kräftig ist, sind diese beiden Stellen für ihn trotzdem sehr gefährlich. **Achtung! Ein Angriff auf die Augen oder die Kehle kann eine schwere Körperverletzung verursachen, bitte beurteilen Sie Ihre Selbstverteidigung vorsichtig!**

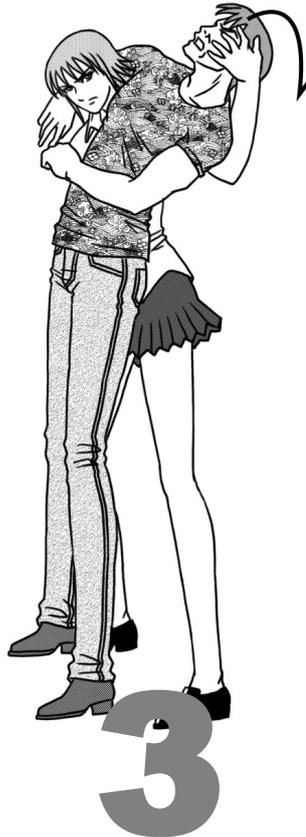
1



Techniken um sich zu befreien und zu schützen



2



3



4



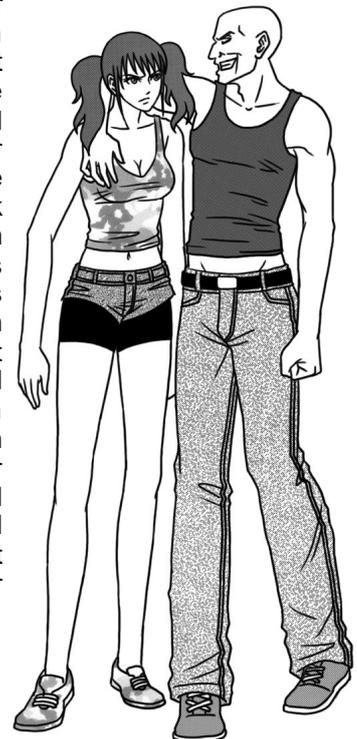
Detailabbildung der Handbewegung

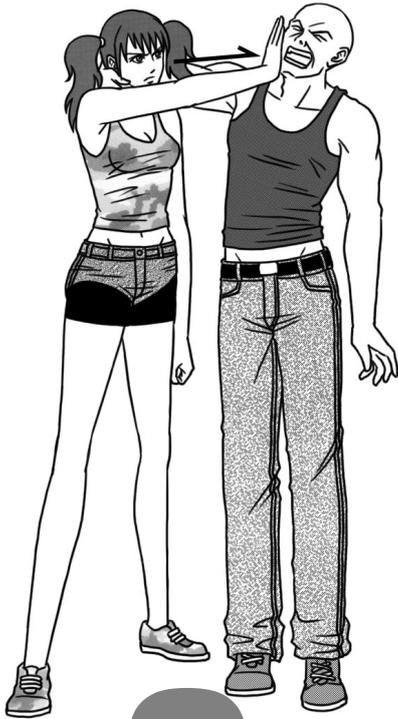
Unsere Schultern werden vom Gegner von der Seite umklammert

1

Gegenaktion 1

Wenn unsere Schultern von einem Verbrecher von der linken Seite mit seinem rechten Arm umklammert werden und er uns zu verletzen versucht (falls der Gegner seinen linken Arm benutzt, um uns von rechts zu umklammern, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), stoßen wir sofort mit unserer rechten Hand plötzlich fest auf seine rechte Backe. Auf diese Weise schieben wir den Gegner um eine gewisse Distanz von uns weg und zwingen ihn, seinen Oberkörper nach links zu kippen. Direkt danach heben wir unseren linken Arm schnell hinter seinem Rücken hoch und legen unsere Hand von oben über seine Schulter. Dann halten wir unser linkes Handgelenk mit der rechten Hand fest, drehen unseren Körper gleichzeitig im Uhrzeigersinn nach rechts um und drücken mit der Kraft beider Arme das Schultergelenk des Gegners fest nach unten. Der Gegner wird durch das verdrehte Schultergelenk von uns nach unten gedrückt und gezwungen, sich nach vorne zu beugen und den Kopf zu senken. Wir nutzen diese Gelegenheit aus, treten sofort mit dem rechten Fuß auf den Boden, heben das Knie und stoßen damit stürmisch fest auf seinen Unterkiefer. Nach diesem schweren Schlag kann der Gegner uns nicht mehr weiter verletzen und wir nutzen diesen Moment, um schnell aus der Gefahr zu fliehen. Das A und O bei dieser Technik ist es, alle Bewegungen von Anfang an ganz sauber, entschieden und flüssig in einem Zug auszuführen. Wenn wir dagegen unschlüssig und langsam vorgehen, wird unsere Selbstverteidigung ihre Wirkung nicht erzielen, sondern wir werden uns vorher verraten und dadurch vom Gegner vielleicht noch weiter verletzt.





2



3



4



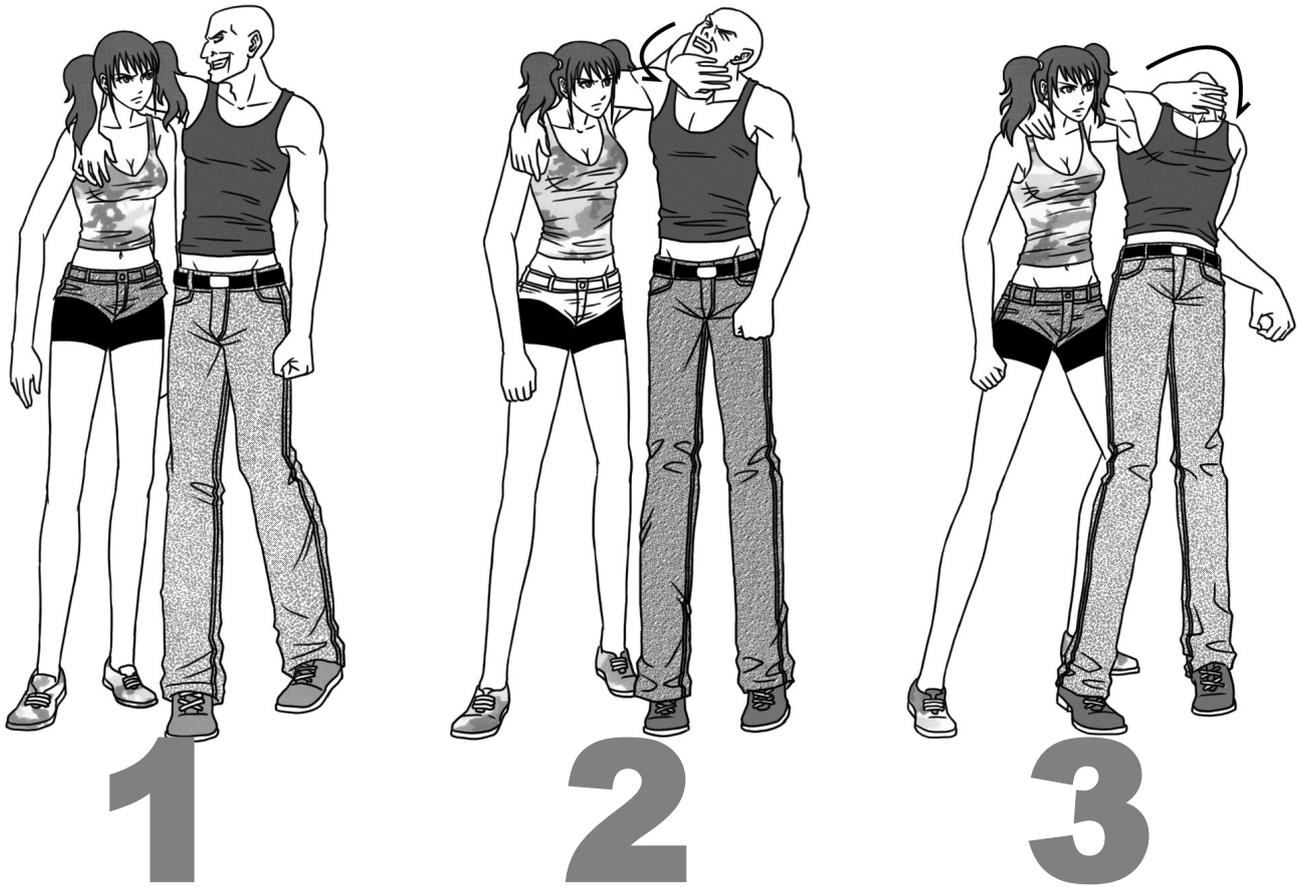
5



Techniken um sich zu befreien und zu schützen

Gegenaktion 2

In der gleichen Situation können wir auch die linke Hand hinter dem Rücken des Gegners hochheben und sie neben seiner rechten Backe vorbei strecken. Dabei greifen wir um seine Kehle und biegen seinen Kopf fest nach hinten. Gleichzeitig strecken wir unser linkes Bein hinter dem rechten Bein des Gegners aus, um es zu blockieren. Dadurch schaffen wir es, unseren Gegner zu Boden zu werfen. Diese Gelegenheit können wir nutzen, um schnell an einen sicheren Ort zu fliehen.



Wir werden vom Gegner von vorne umklammert, aber beide Arme sind frei

Gegenaktion 1

Wenn der Verbrecher uns plötzlich von vorne mit seinen beiden Armen unter unseren Armen hindurch umklammert, können wir plötzlich mit dem rechten Seitellbogen den Unterkiefer des Gegners stürmisch quer angreifen. Danach beugen wir unseren linken Arm an der Seite unseres Körpers, öffnen dabei die Hand und beugen sie, so dass die Handfläche nach vorne zeigt. Die rechte Hand wird nach dem Ellbogenschlag auf den Handrücken der linken Hand gedrückt. Dann stoßen wir mit beiden Händen zusammen fest auf den Unterkiefer des Gegners. Dadurch befreien wir uns aus seiner Kontrolle und fliehen an einen sicheren Ort.





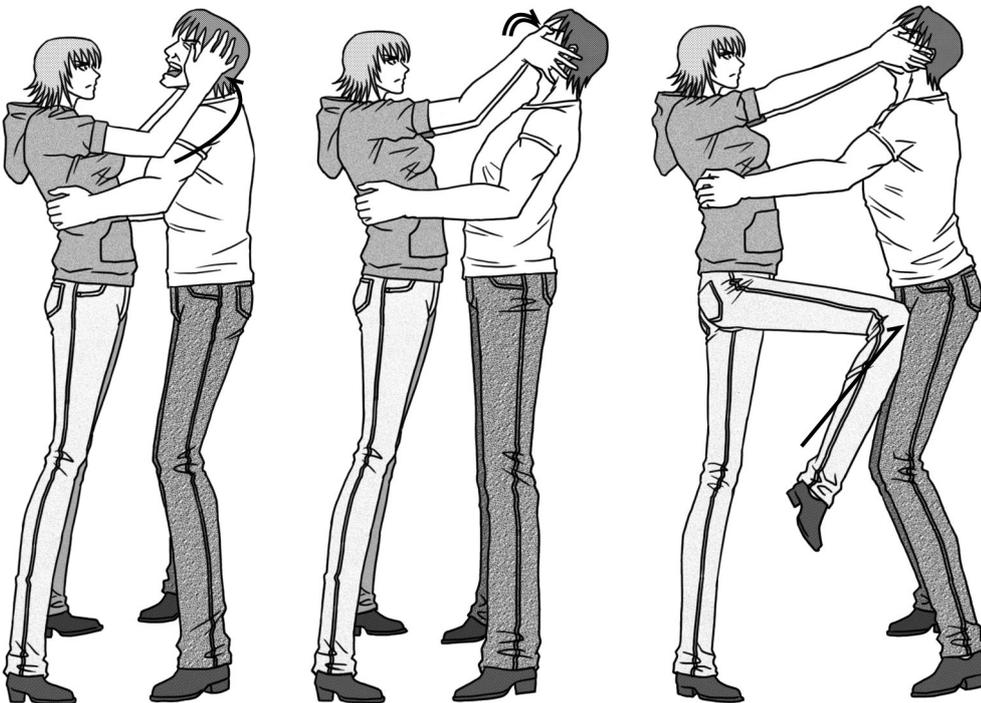
Detailabbildung der Handbewegung

Gegenaktion 2

In der gleichen Situation wie beim vorherigen Beispiel können wir auch mit beiden Handwurzeln/Handballen gleichzeitig von beiden Seiten auf die Ohren des Gegners schlagen. Danach drücken wir zusätzlich mit beiden Daumen fest auf seine Augen. Dadurch zwingen wir ihn, den Oberkörper nach hinten zu kippen und uns loszulassen. Dann treten wir sofort mit einem Fuß auf den Boden, heben das Knie schnell an und stoßen damit fest nach vorne auf den Unterleib oder den Unterbauch des Gegners, um seine Handlungsfähigkeit zu beseitigen. **Achtung! Ein Angriff auf die Augen oder den Unterleib kann eine schwere Körperverletzung verursachen, bitte beurteilen Sie Ihre Selbstverteidigung vorsichtig!**



2 3 4



1

Wir werden vom Gegner inklusive beider Arme von vorne umklammert

Wenn der Verbrecher uns plötzlich von vorne inklusive unserer beiden Arme umklammert, können wir in diesem Moment plötzlich mit unserer Stirn fest nach vorne auf seine Nase oder seine Augen stoßen. Danach treten wir sofort mit einem Fuß auf den Boden und heben schnell das Knie an, um fest gegen den Unterleib des Gegners zu stoßen. Nach diesen beiden heftigen Schlägen wird er sich durch die schweren Schmerzen unbewusst beugen, nachlässig werden und die Kontrolle über uns lockern. In diesem Moment heben wir unseren gebeugten rechten Arm von unserer Körperseite an und umwickeln den linken Ellbogen des Gegners. Gleichzeitig halten wir unser rechtes Handgelenk mit der linken Hand fest. Dann drücken wir mit unseren beiden Armen zusammen sein Ellbogengelenk nach unten und verdrehen es dabei. Der Gegner wird sich in diesem Moment wegen des verdrehten linken Ellbogengelenks tief nach vorne beugen. Gleichzeitig drehen wir unseren Körper gegen den Uhrzeigersinn nach links und stoßen dabei unser Knie schnell und kräftig auf seinen Unterkiefer, um seine Handlungsfähigkeit zu beseitigen.

Techniken um sich zu befreien und zu schützen



1



2



3



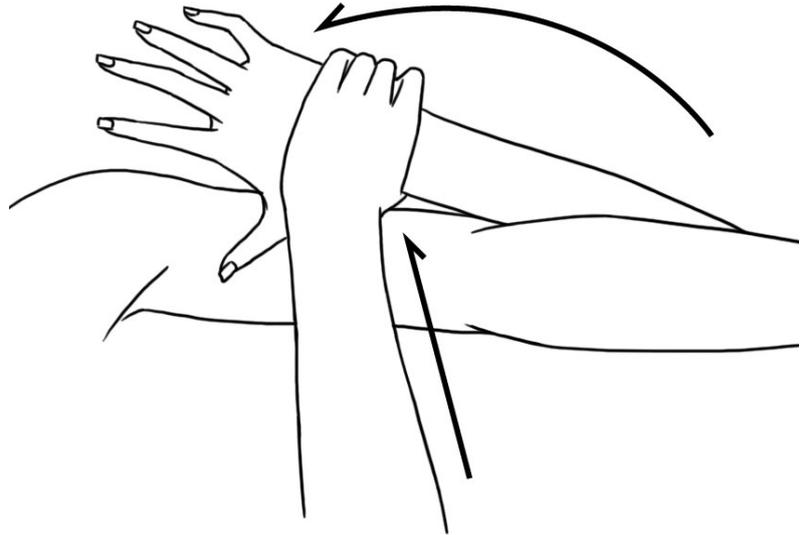
4



5



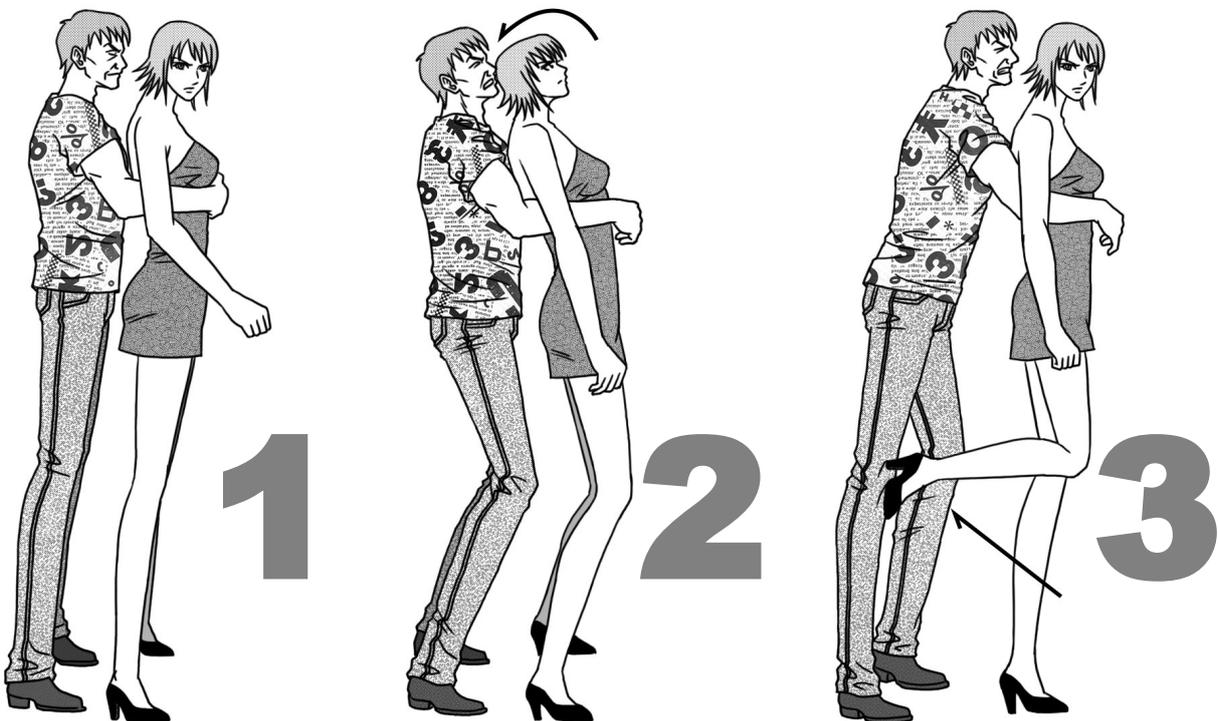
6

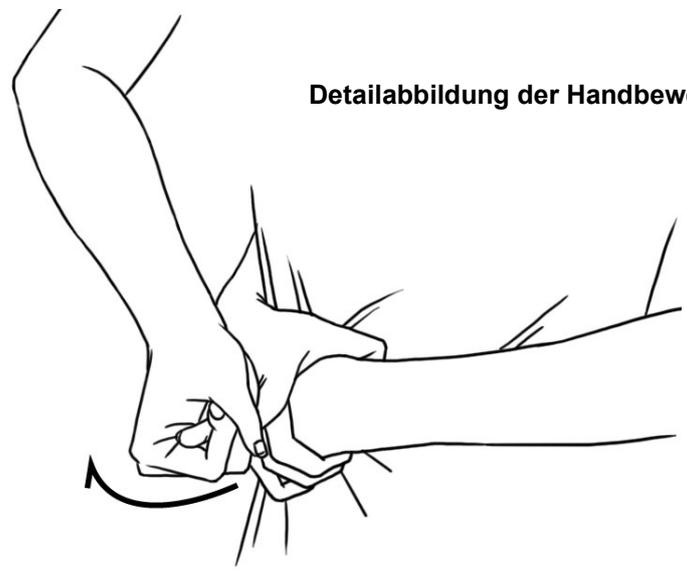


Detailabbildung der Handbewegung

Wir werden vom Gegner von hinten umklammert, aber beide Arme sind frei

Wenn der Verbrecher uns plötzlich von hinten mit seinen beiden Armen unter unseren Armen hindurch umklammert, können wir plötzlich unseren Kopf fest nach hinten auf seine Nase oder seinen Unterkiefer schlagen und dann noch zusätzlich fest nach hinten auf seine Knie oder Schienbein treten. Dann heben wir schnell mit unserer Hand einen Zeige- oder kleinen Finger des Gegners an (je nachdem, wie er seine Hände zusammen verhakt hält) und biegen diesen fest nach hinten. Wegen der starken Schmerzen durch den verdrehten Finger wird er seine Hände loslassen. In diesem Augenblick drehen wir uns plötzlich um und schlagen mit unserem Ellbogen fest auf den Unterkiefer des Gegners. Nach diesem schweren Schlag wird er uns nicht mehr weiter verletzen können.

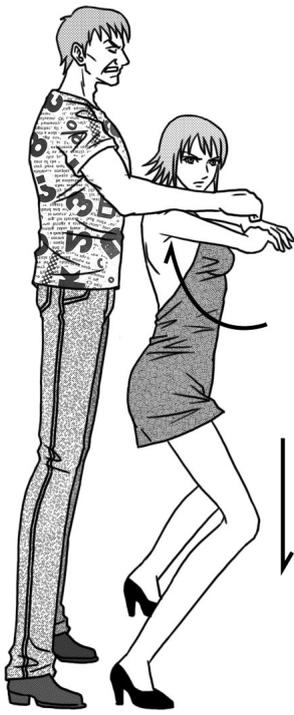




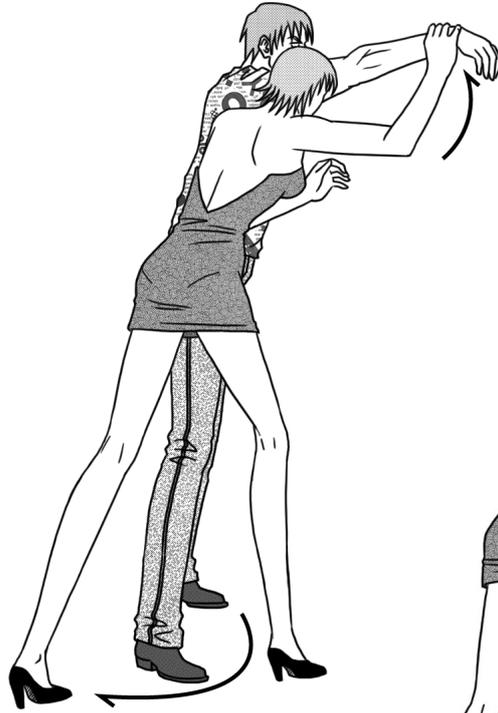
Detailabbildung der Handbewegung

Wir werden vom Gegner inklusive beider Arme von hinten umklammert

Wenn der Verbrecher uns plötzlich von hinten inklusive unserer beiden Arme umklammert, müssen wir in diesem Moment vor allem versuchen, uns selbst zu beruhigen. Wir können auf eine Gelegenheit warten, dann plötzlich unseren Kopf fest nach hinten auf seine Nase oder seinen Unterkiefer schlagen und dabei noch zusätzlich fest nach hinten auf seine Knie oder Schienbein treten. Während der Gegner von den schweren Schmerzen abgelenkt wird, können wir plötzlich die Knie beugen, uns hinsetzen und gleichzeitig unsere beiden gebeugten Arme plötzlich zu beiden Seiten anheben. So können wir uns befreien. Dann halten wir mit unserer rechten Hand die rechte Hand des Gegners fest, beugen uns nach unten und schlüpfen unter seinem rechten Arm hindurch, hinter seinen Rücken. Direkt danach drücken wir mit der linken Hand fest auf seinen rechten Ellbogen und treten dabei fest in seine rechte Kniekehle, um ihn zu bezwingen. Dann nutzen wir die Gelegenheit, um schnell zu fliehen.



1



2



3

4



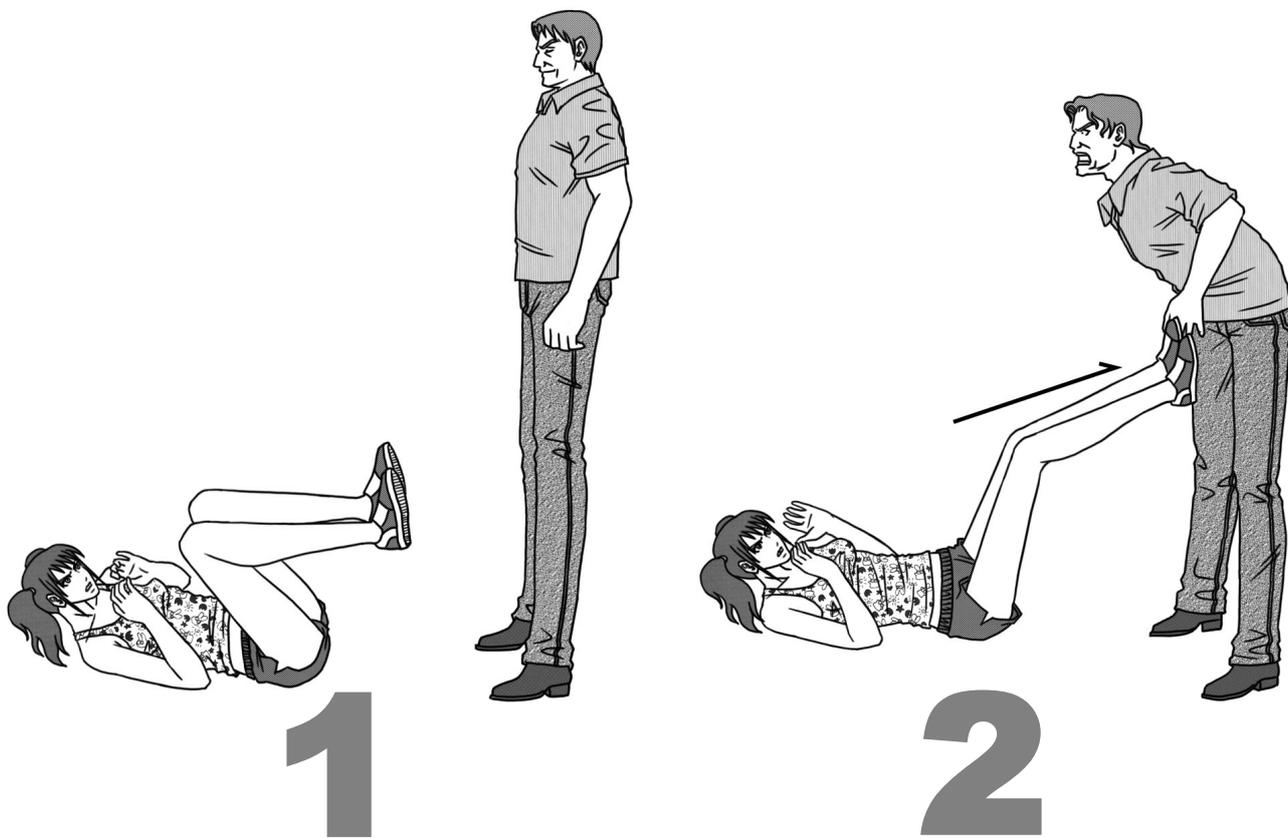
Detailabbildung der Körperbewegung

Eine Niederlage in einen Sieg verwandeln in Bodenlage

Gegenaktion 1

Wenn der Verbrecher uns zu Boden geworfen hat und versucht, diese Gelegenheit zu nutzen, um uns zu verletzen, versuchen wir zuerst einen kühlen Kopf zu bewahren – geraten Sie deswegen nicht sofort in Panik. In diesem Moment, wenn wir mit dem Rücken auf dem Boden liegen, biegen wir unseren ganzen Körper zusammen und winkeln die Beine an, um unseren Bauch zu schützen. Unsere beiden gebeugten Arme legen wir an die Seiten unseres Körpers, um unsere Rippen zu schützen und halten beide Hände vor unseren Unterkiefer, um unseren Kopf zu schützen. Wir versuchen, unsere Füße immer zum Gegner zu richten und beobachten seine Bewegungen ganz ruhig und vorsichtig. Falls der Gegner näher zu kommen und uns zu verletzen versucht, können wir sofort mit unseren gebeugten Beinen fest auf seinen Unterleib treten. Während der Verbrecher wegen der Verletzung hinfällt, stehen wir schnell auf und fliehen.

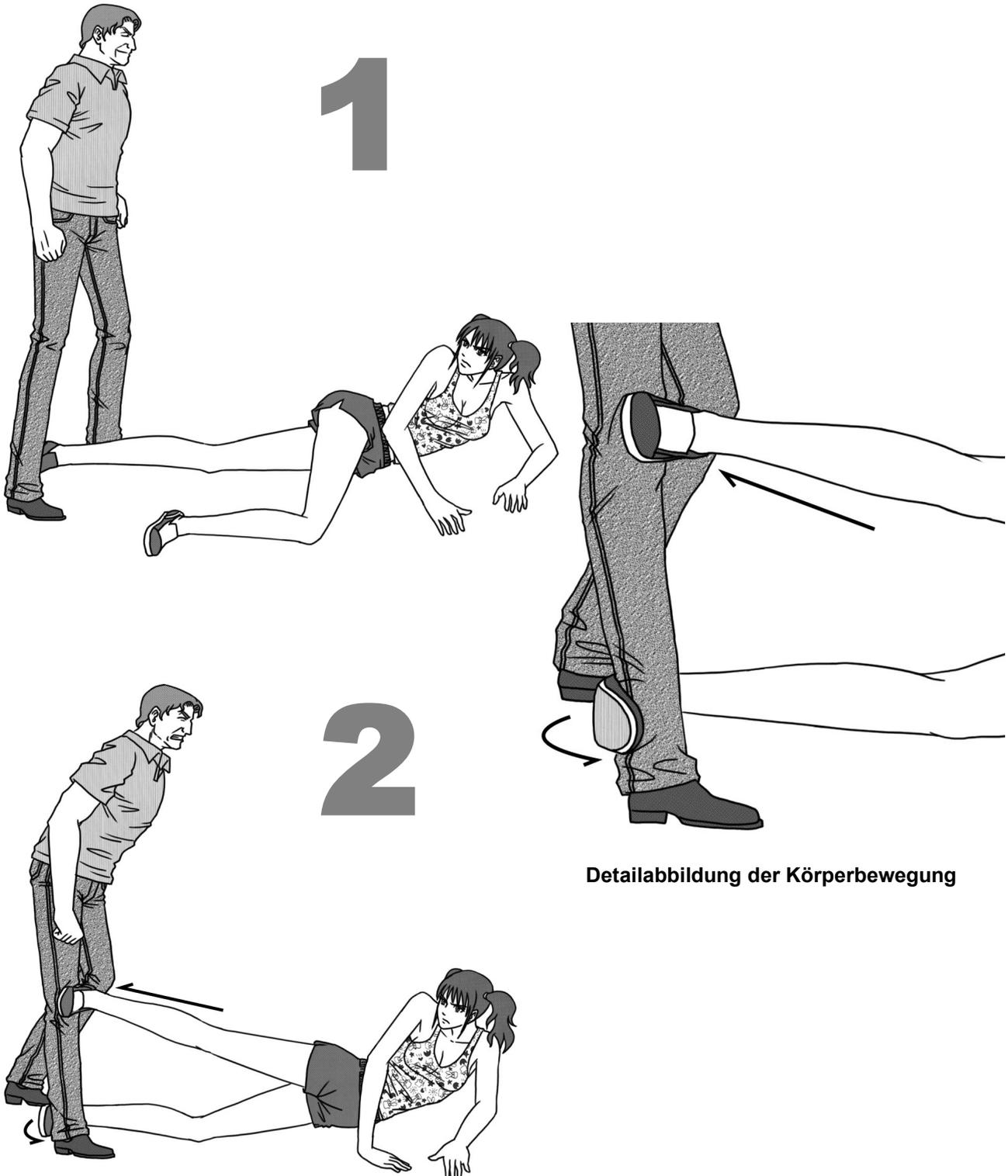
Techniken um sich zu befreien und zu schützen





Gegenaktion 2

Wenn wir bei der Konfrontation mit dem Gegner hingefallen sind und er uns zu verletzen versucht, während wir beispielsweise auf der linken Seite liegen (falls wir auf der rechten Seite liegen, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), strecken wir unser linkes Bein ganz natürlich gerade und beugen das rechte Bein vor unserer Brust. Unsere Füße sind dabei ständig gegen den Gegner gerichtet. Wenn der Gegner näher kommt, haken wir unseren linken Fuß sofort fest um sein vorderes Fußgelenk. Dann ziehen wir unser linkes Bein zusammen mit dem Fuß des Gegners zurück. Gleichzeitig treten wir unser rechtes Bein aus der gebeugten Haltung heraus blitzschnell gegen die Kniescheibe des vorderen Beins des Gegners. Indem wir unsere beiden Beine so zusammen verwenden, schaffen wir es, dem Gegner eine schwere Verletzung zuzufügen. Diese Gelegenheit können wir nutzen, um schnell an einen sicheren Ort zu fliehen. Das A und O bei der Selbstverteidigung in Bodenlage ist es, immer zu versuchen, einen kühlen Kopf zu bewahren und unseren geplanten Gegenschlag nie zu früh zu verraten.



Detailabbildung der Körperbewegung

Wir werden vom Gegner mit beiden Händen am Bettrand gewürgt

Gegenaktion 1

Wenn der Verbrecher uns auf den Bettrand gestürzt hat und uns mit beiden Händen versucht am Hals zu würgen, während unser Oberkörper auf dem Bett liegt, aber der Unterkörper daneben hängt, versuchen wir vor allem einen kühlen Kopf zu bewahren. Dies ist immer der erste wichtige Schritt bei der Selbstverteidigung! In einer solchen Situation können wir plötzlich mit beiden Handwurzeln zusammen von oben nach unten in einer Bogenlinie fest auf die beiden Armbeugen des Gegners schlagen. Dadurch werden seine Arme sich plötzlich beugen und sein Oberkörper nach vorne kippen, da er mit ihnen das meiste von seinem Körpergewicht abstützt. In diesem Augenblick drücken wir unsere Handwurzeln gegeneinander und stoßen mit beiden Handballen fest schräg nach oben gegen die Nase oder den Unterkiefer des Gegners. Dann drücken wir noch zusätzlich mit unseren Daumen fest auf seine Augen und greifen dabei mit den anderen Fingern beider Hände fest um seinen Unterkiefer. Danach kippen wir den Gegner von uns runter zur Seite, um uns zu befreien. **Achtung! Ein Angriff auf die Augen kann eine schwere Körperverletzung verursachen, bitte beurteilen Sie Ihre Selbstverteidigung vorsichtig!**



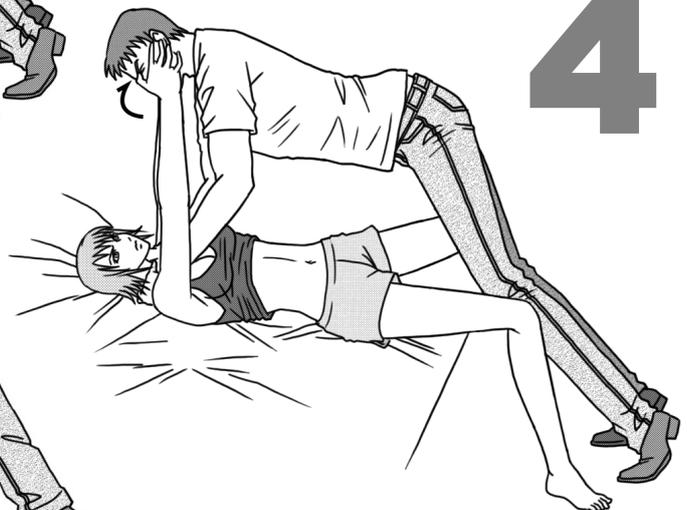
1



2



3



4



5

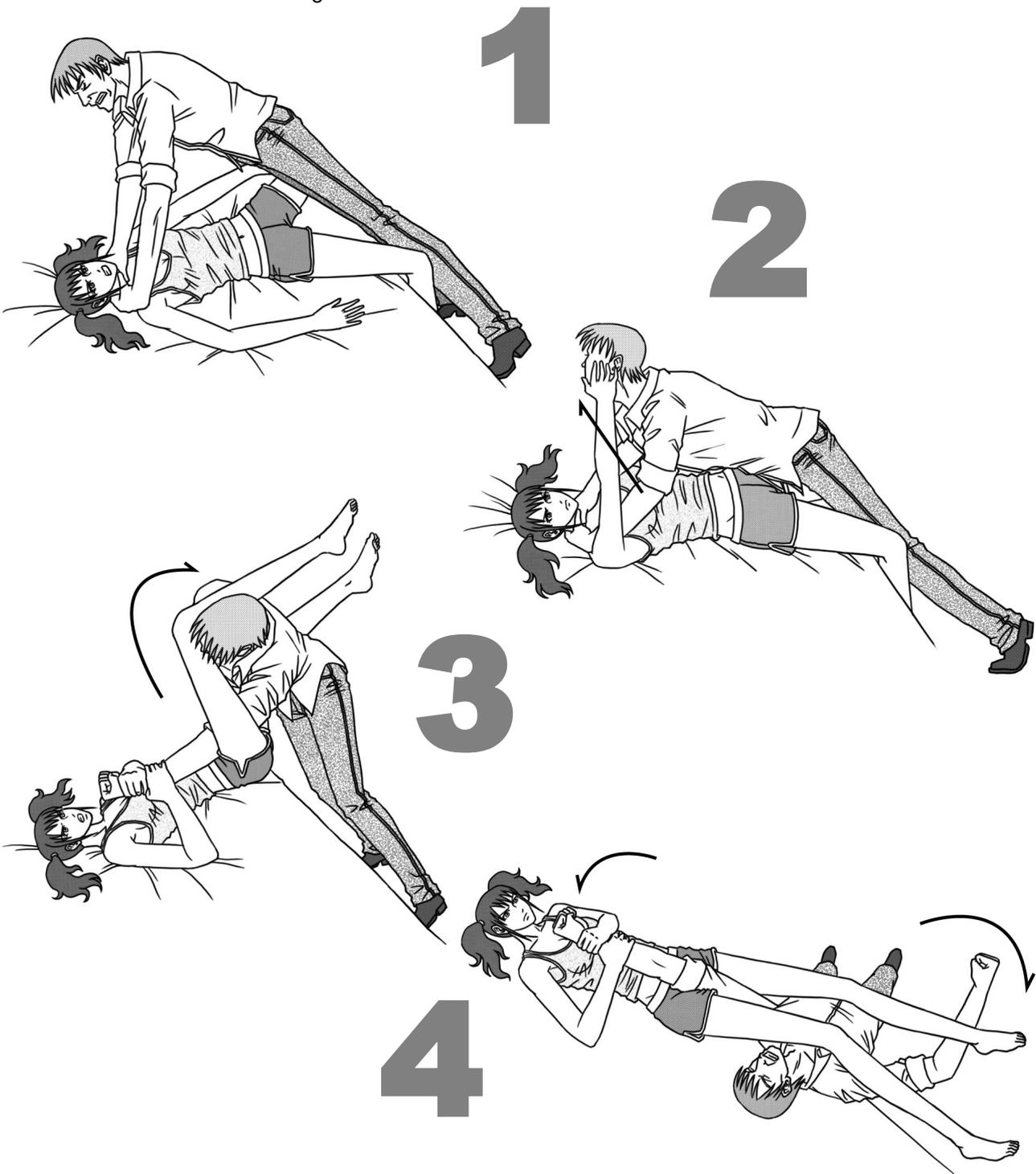
Techniken um sich zu befreien und zu schützen



Gegenaktion 2

In der gleichen Situation wie beim vorherigen Beispiel versuchen wir zuallererst, uns zu beruhigen. Dann stoßen wir plötzlich mit unserer linken Hand auf die rechte Backe des Gegners (falls wir die rechte Hand benutzen, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt). Wir können natürlich auch mit beiden Händen zusammen zustoßen, wenn es nötig ist. Auf diese Weise schaffen wir es, den Körperschwerpunkt des Gegners zur Seite zu schieben und seinen Kopf nach hinten zu kippen. Gleichzeitig heben wir unser gebeugtes rechtes Bein schnell an seiner Seite vorbei über seinen Kopf, drücken dabei mit unserer Kniekehle fest auf seine Kehle und biegen seinen Oberkörper zur Seite aufs Bett. Im selben Moment halten wir seinen rechten Arm mit unseren beiden Armen fest und legen dessen Ellbogen auf unseren Oberschenkel oder Bauch, um ihn als Auflage zu benutzen. Dabei strecken wir uns nach hinten und biegen das Ellbogengelenk des Gegners fest nach unten. So schaffen wir es, sein Ellbogengelenk zu prellen.

Wenn der Gegner sich sehr gefährlich und aggressiv zeigt, treten wir bei einer solchen Gelegenheit noch zusätzlich fest gegen seinen Kopf oder seine Rippen, um seine Handlungsfähigkeit komplett zu beseitigen, damit er nicht direkt wieder aufstehen und erneut versuchen kann, uns zu verletzen. Dann fliehen wir so schnell wie möglich an einen sicheren Ort.



Der Gegner sitzt rittlings auf uns und würgt uns

Wenn der Verbrecher uns zu Boden gestürzt hat, dabei rittlings auf uns sitzt und uns zu verletzen versucht, müssen wir in diesem Moment vor allem versuchen einen kühlen Kopf zu bewahren. Wir sollten uns nicht ziellos leichtsinnig abmühen. So verlieren wir nicht nur schnell unsere Kraft, sondern können außerdem eine noch schlimmere Reaktion des Verbrechers herausfordern. Im Folgenden werden nun zwei Selbstverteidigungstechniken für eine solche Situation gezeigt.

Gegenaktion 1

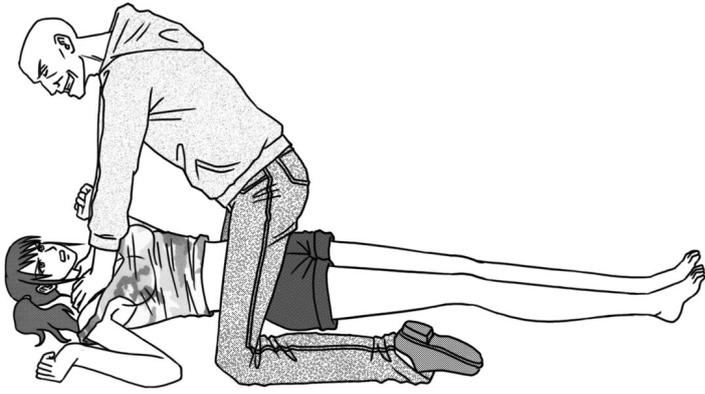
In einer solchen Situation können wir plötzlich beide Füße fest auf den Boden aufstellen, unseren Körper hoch stoßen und den Gegner auf diese Weise nach vorne kippen. Gleichzeitig drücken wir seine beiden Ellbogengelenke mit beiden Händen nach vorne. Dadurch wird der Gegner sein Gleichgewicht verlieren und nach vorne kippen. Wir nutzen diese Gelegenheit aus, arbeiten mit Armen und Füßen zusammen, um ihn von uns weg zu stoßen, und stehen dann sofort auf, um schnell aus der Gefahr zu fliehen. Der wichtige Punkt bei dieser Technik ist, dass die Bewegungen ganz plötzlich, überraschend und treffend ausgeführt werden müssen. Gegen einen großen starken Gegner ist das Überraschungsmoment unsere Geheimwaffe.



Gegenaktion 2

Wenn der Verbrecher sehr groß und schwer ist und wir uns mit der ersten Selbstverteidigungsmethode nicht von ihm befreien können, können wir plötzlich mit beiden Handwurzeln von oben nach unten in einer Bogenlinie zusammen fest auf seine beiden Armeugen schlagen. Dadurch werden seine beiden Arme sich plötzlich beugen und sein Oberkörper nach vorne kippen. Gleichzeitig drücken wir die Handwurzeln gegeneinander und stoßen mit beiden Handballen fest schräg nach oben gegen das Gesicht des Gegners. Dann drücken wir zusätzlich mit den Daumen kräftig auf seine Augen und greifen gleichzeitig mit den anderen Fingern beider Hände fest um seinen Unterkiefer. Dann kippen wir den Gegner von uns runter zur Seite, um uns zu befreien. **Achtung! Ein Angriff auf die Augen kann eine schwere Körperverletzung verursachen, bitte beurteilen Sie Ihre Selbstverteidigung vorsichtig!**





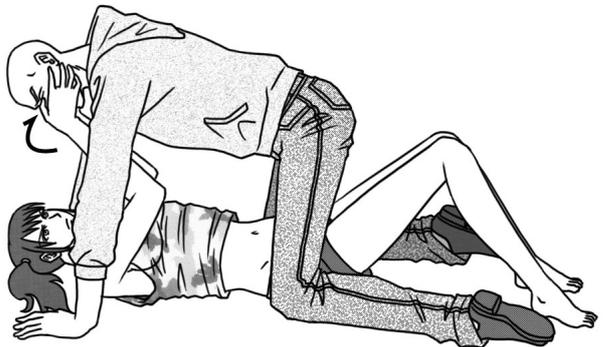
1



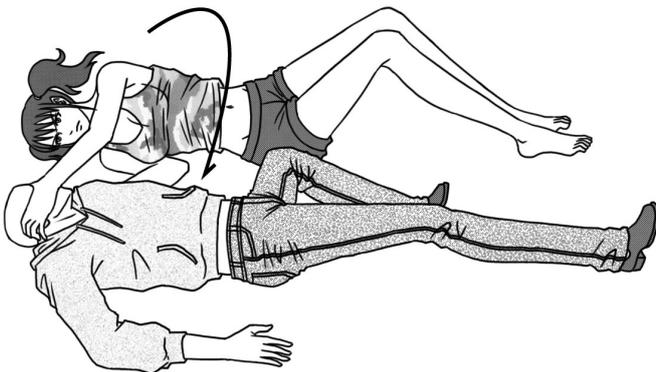
2



3



4



5

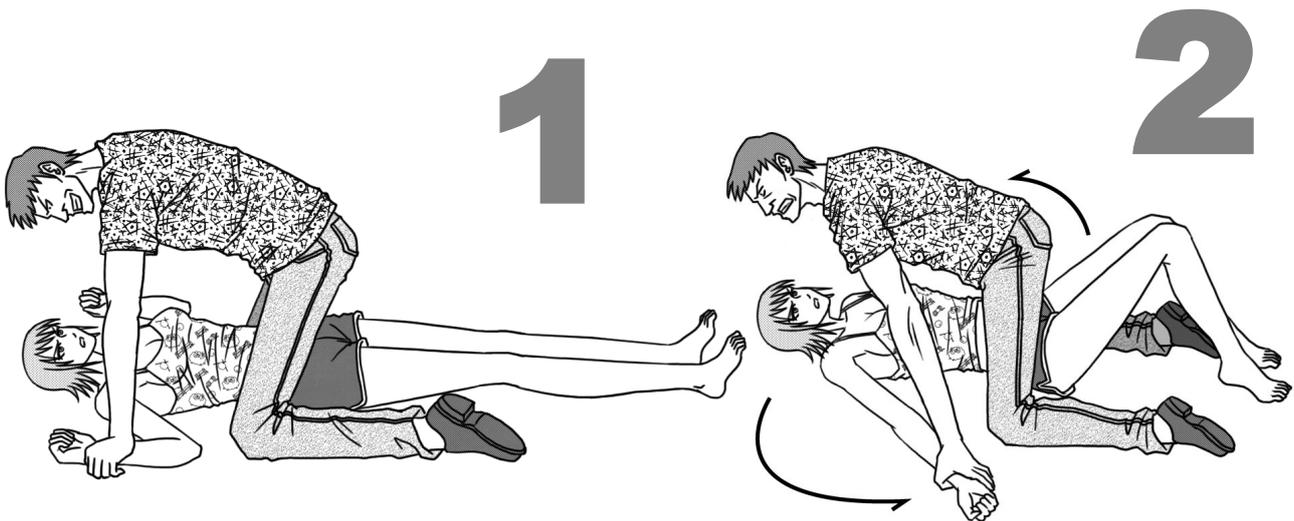


Der Gegner sitzt rittlings auf uns und drückt unsere beiden Hände auf den Boden

Wenn wir von einem Verbrecher zu Boden geworfen werden, er sich rittlings auf uns setzt und dabei unsere Hände auf beiden Seiten neben uns fest auf den Boden drückt, warten wir auf eine richtige Gelegenheit und strecken dann beide Arme plötzlich in einer Bogenlinie nach unten gerade aus. Gleichzeitig treten wir sofort mit beiden Füßen auf den Boden, heben dabei unseren Körper an und stoßen den Gegner nach vorne. Dadurch erreichen wir, dass er sein Gleichgewicht verliert und zwingen ihn, unsere Hände loszulassen, um mit beiden Händen seinen eigenen Oberkörper abzustützen. In diesem Moment drücken wir beide Handwurzeln gegeneinander und stoßen mit beiden Handballen fest schräg nach oben auf sein Gesicht. Direkt danach drücken wir zusätzlich mit beiden Daumen kräftig auf die Augen des Gegners und greifen dabei mit den anderen Fingern beider Hände fest um seinen Unterkiefer. Dann kippen wir ihn sofort mit beiden Armen von uns runter zur Seite. In diesem Moment fliehen wir so schnell wie möglich an einen sicheren Ort.

Wenn wir nicht genug Platz haben, um beide Arme von der Seite unseres Körpers aus in Bogenlinie nach unten auszustrecken, sollten wir nicht in Panik verfallen. Versuchen Sie immer mit kühlem Kopf die nächste Bewegung des Gegners vorsichtig zu beobachten und warten Sie auf einen geeigneten Moment, um plötzlich seine Schwachstellen anzugreifen oder die Hebeltechniken zu benutzen, um ihn zu besiegen.

Achtung! Ein Angriff auf die Augen kann eine schwere Körperverletzung verursachen, bitte beurteilen Sie Ihre Selbstverteidigung vorsichtig!



Wir werden vom Gegner zu Boden gestürzt und unsere Beine sind geöffnet

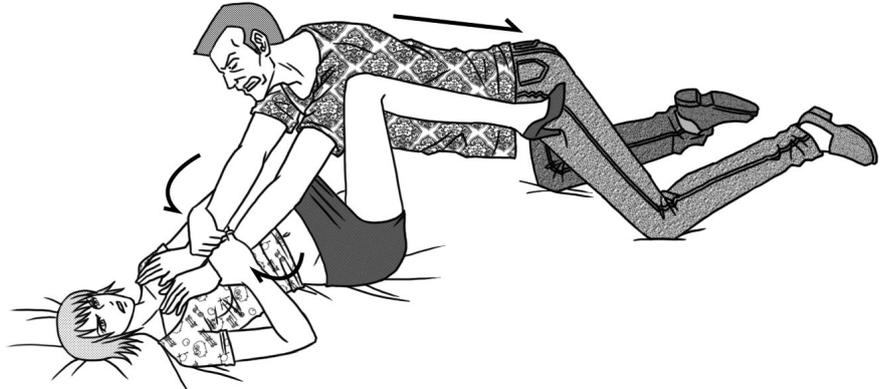
Gegenaktion 1

Wenn wir von einem Verbrecher zu Boden gestürzt werden und er zunächst zwischen unseren Beinen kniet und versucht uns zu verletzen, bemühen wir uns, nach oben weg zu kriechen, um ihn in einer möglichst niedrigen Position zu uns zu halten. Wenn wir genug Abstand haben, treten wir plötzlich mit beiden Füßen fest auf die Hüfte des Gegners, um ihn nach unten zu schieben. Dann stoßen wir mit unserer rechten Hand sofort seine linke Backe zur Seite weg (falls wir mit der linken Hand auf seine rechte Backe stoßen, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt) und zwingen seinen Oberkörper dadurch zur Seite zu kippen. Danach packen wir den linken Arm des Gegners und versuchen, ihn gegen den Uhrzeigersinn nach links zu verdrehen. Dabei heben wir unser gebeugtes rechtes Bein schnell an der Seite seines Körpers vorbei über seinen Kopf hoch, drücken mit dem Oberschenkel fest auf seinen linken Ellbogen und drehen unseren Körper ebenfalls nach links. Der Gegner wird durch das verdrehte Ellbogengelenk gezwungen, sich zu Boden zu werfen. Diese Gelegenheit können wir ausnutzen, um zu fliehen.



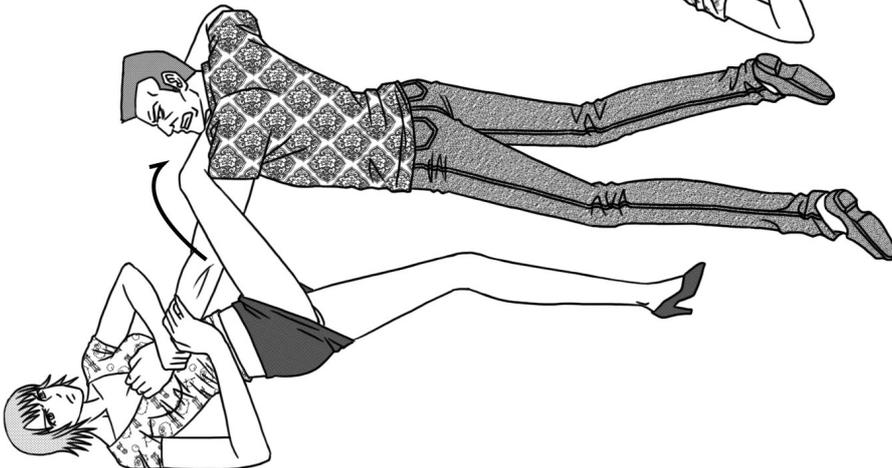
1

2



3

4

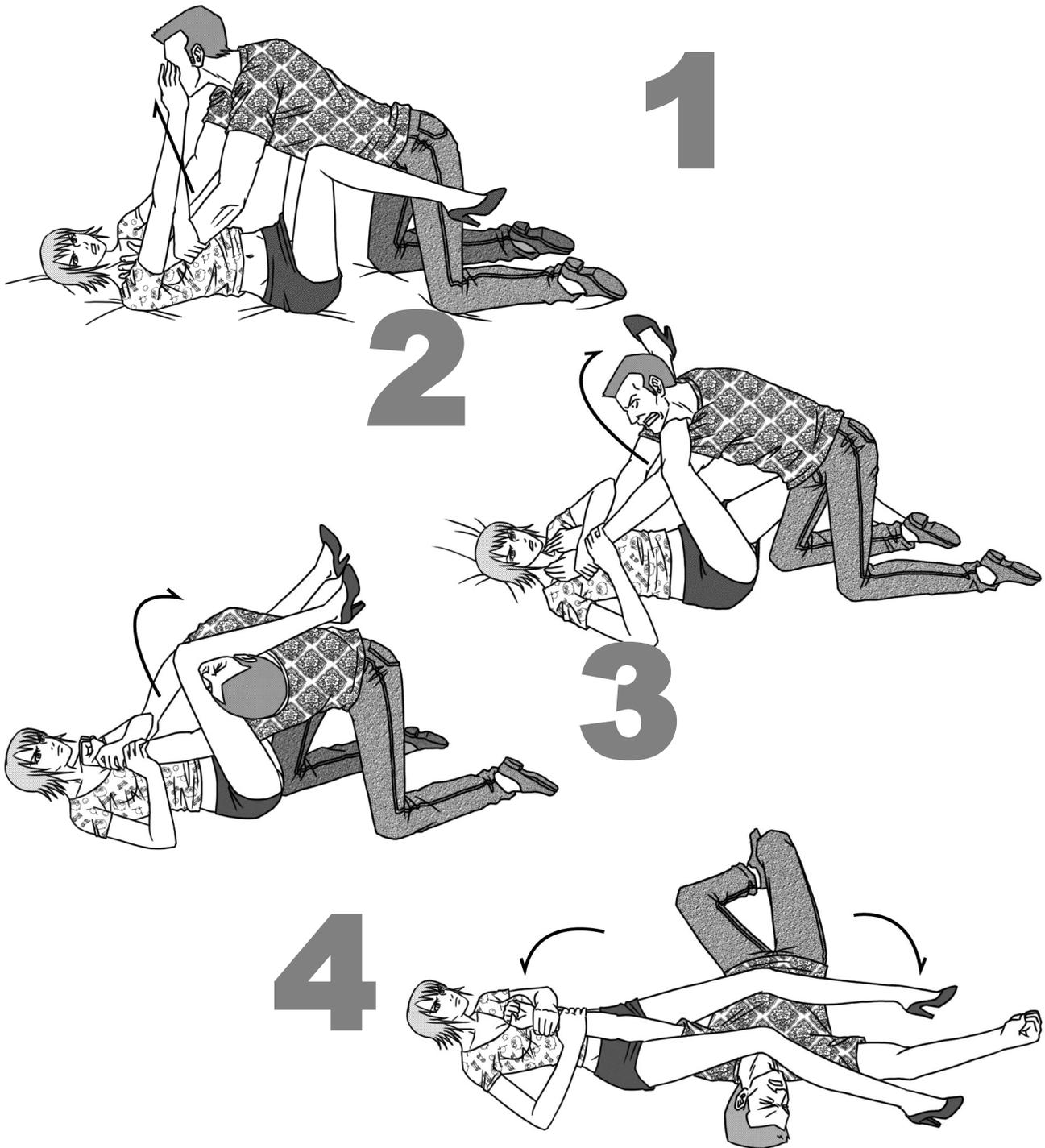


5

Gegenaktion 2

Ähnlich wie beim vorherigen Beispiel, versuchen wir uns nach oben zu schlängeln, um den Gegner in einer relativ niedrigen Position zu uns zu halten. Wenn wir genug Abstand haben, stoßen wir sofort die linke Backe des Gegners mit unserer rechten Hand zur Seite (falls wir mit der linken Hand auf seine rechte Backe stoßen, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt) und zwingen ihn dadurch, seinen Oberkörper zur Seite zu kippen. Gleichzeitig packen wir den linken Arm des Gegners und heben dabei unser gebeugtes rechtes Bein schnell an der Seite seines Körpers vorbei über seinen Kopf hoch. Dann drücken wir mit der Kniekehle fest auf seine Kehle und biegen seinen Oberkörper zur Seite auf den Boden. In diesem Moment halten wir den linken Arm des Gegners weiter mit beiden Händen fest und legen dessen Ellbogen auf unseren Oberschenkel oder Bauch, um ihn als Auflage zu benutzen. Dabei strecken wir uns nach hinten und biegen das Ellbogengelenk des Gegners fest nach unten. So schaffen wir es, sein Ellbogengelenk zu prellen. Wenn der Gegner sich sehr gefährlich und aggressiv zeigt, treten wir noch zusätzlich fest gegen seinen Kopf oder seine Rippen, um seine Handlungsfähigkeit komplett zu beseitigen, damit er nicht direkt wieder aufstehen und versuchen kann, uns zu verletzen. Dann fliehen wir so schnell wie möglich an einen sicheren Ort.

Techniken um sich zu befreien und zu schützen





Messerangriffe

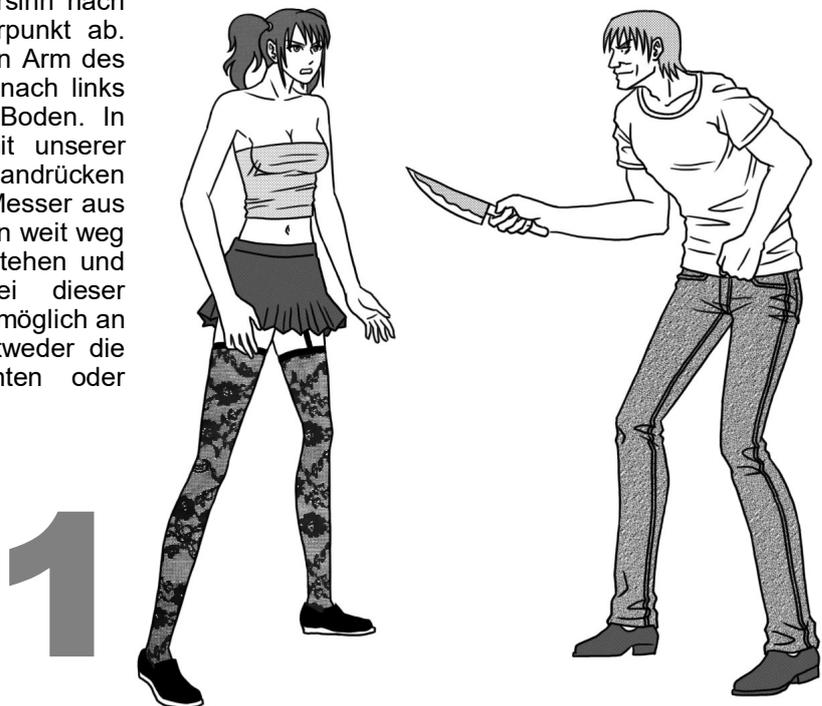
Wenn wir mit einem Verbrecher konfrontiert werden und er ein Messer in seiner Hand hat, ist es viel gefährlicher, als wenn er unbewaffnet ist. Wir könnten leicht schwer verletzt werden und sollten daher versuchen, den direkten Nahkampf wenn möglich zu vermeiden. Falls wir unglücklicherweise in eine solche Situation geraten, sollten wir uns nicht einfach blindlings abmühen und rumschreien. Dies kann uns nicht nur nicht helfen, diese Gefahr zu überstehen, sondern kann auch den Verbrecher dazu treiben, den Kopf zu verlieren oder wütend zu werden und uns deswegen schwer zu verletzen. Vielmehr sollten wir in einer solchen Situation versuchen, uns selber schleunigst zu beruhigen und den Vorsatz des Gegners schnell richtig einzuschätzen. Dabei versuchen wir, auf das Aussehen und besondere Merkmale des Verbrechers zu achten, wie zum Beispiel Tattoos, Narben, usw.. **Achtung! starren Sie nicht zu lange offensichtlich direkt auf das Gesicht des Gegners! Wenn der Verbrecher bemerkt, dass Sie mit Absicht sein Gesicht zu beobachten und sich zu merken versuchen, würde die Situation deswegen noch gefährlicher werden!** Ein weiterer wichtiger Punkt ist, zu versuchen, den Verbrecher immer in einer sicheren Distanz zu halten. Es sollte immer so viel Abstand da sein, dass wir genug Zeit haben, um auf den Angriff des Gegners reagieren zu können. Wenn er versucht, näher zu kommen, versuchen wir am besten, uns nach hinten in einer sicheren Richtung langsam zurückzuziehen. Wenn der Verbrecher uns mit dem Messer bedroht und uns zwingen will, mit ihm zu einem anderen Ort zu gehen, sollten wir das auf keinen Fall machen! Falls wir von ihm an einen menschenleeren und entlegenen Ort gebracht werden, wird er uns dort wahrscheinlich Schaden zufügen. Wenn er nur unser Geld haben will, sollten wir am besten kooperieren und ihm geben, was wir bei uns haben. Geld ist ein weltlicher Besitz, und man kann es nicht mit dem eigenen Leben vergleichen. Wie wir unser Leben schützen ist immer die wichtigste Überlegung. Wenn wir aber merken, dass der Verbrecher unser Leben verletzen will, müssen wir entschlossen gegen ihn auf Leben und Tod kämpfen, um die größte Überlebenschance zu bekommen, auch wenn er ein Messer in der Hand hat.

Als Nächstes werden wir hier einige Selbstverteidigungstechniken zeigen, die speziell gegen Messerangriffe geeignet sind.

Von vorne gerade gestochene Messerangriffe

Gegenaktion 1

Wenn der Verbrecher beispielsweise versucht, mit dem Messer in seiner rechten Hand von vorne gerade auf unseren Bauch einzustechen (falls der Verbrecher das Messer mit Links hält, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir in diesem Augenblick sofort mit dem rechten Fuß schnell einen Schritt nach links und hinten machen. Dabei drehen wir unseren Körper im Uhrzeigersinn nach rechts um. Gleichzeitig stoßen wir mit unserer linken Hand entschlossen den Angriff des Gegners zur Seite weg, so dass das Messer von seiner Angriffslinie abweicht. Dann packen wir mit beiden Händen die rechte Hand des Gegners. Dabei halten wir mit unserer linken Hand die Daumenseite und mit der Rechten die andere Seite seiner Hand fest. Danach strecken wir unseren linken Fuß nach hinten, drehen dabei unseren Körper gegen den Uhrzeigersinn nach links und senken den Körperschwerpunkt ab. Gleichzeitig verdrehen wir den rechten Arm des Gegners mit unseren beiden Armen nach links unten und werfen ihn dadurch zu Boden. In diesem Moment sollten wir fest mit unserer rechten Handwurzel auf den rechten Handrücken des Gegners schlagen, um ihm das Messer aus der Hand zu schlagen und dieses dann weit weg treten. So kann er nicht wieder aufstehen und uns damit weiter verletzen. Bei dieser Gelegenheit sollten wir so schnell wie möglich an einen sicheren Ort fliehen, dann entweder die Polizei anrufen oder bei Passanten oder Autofahrern Hilfe suchen.





2



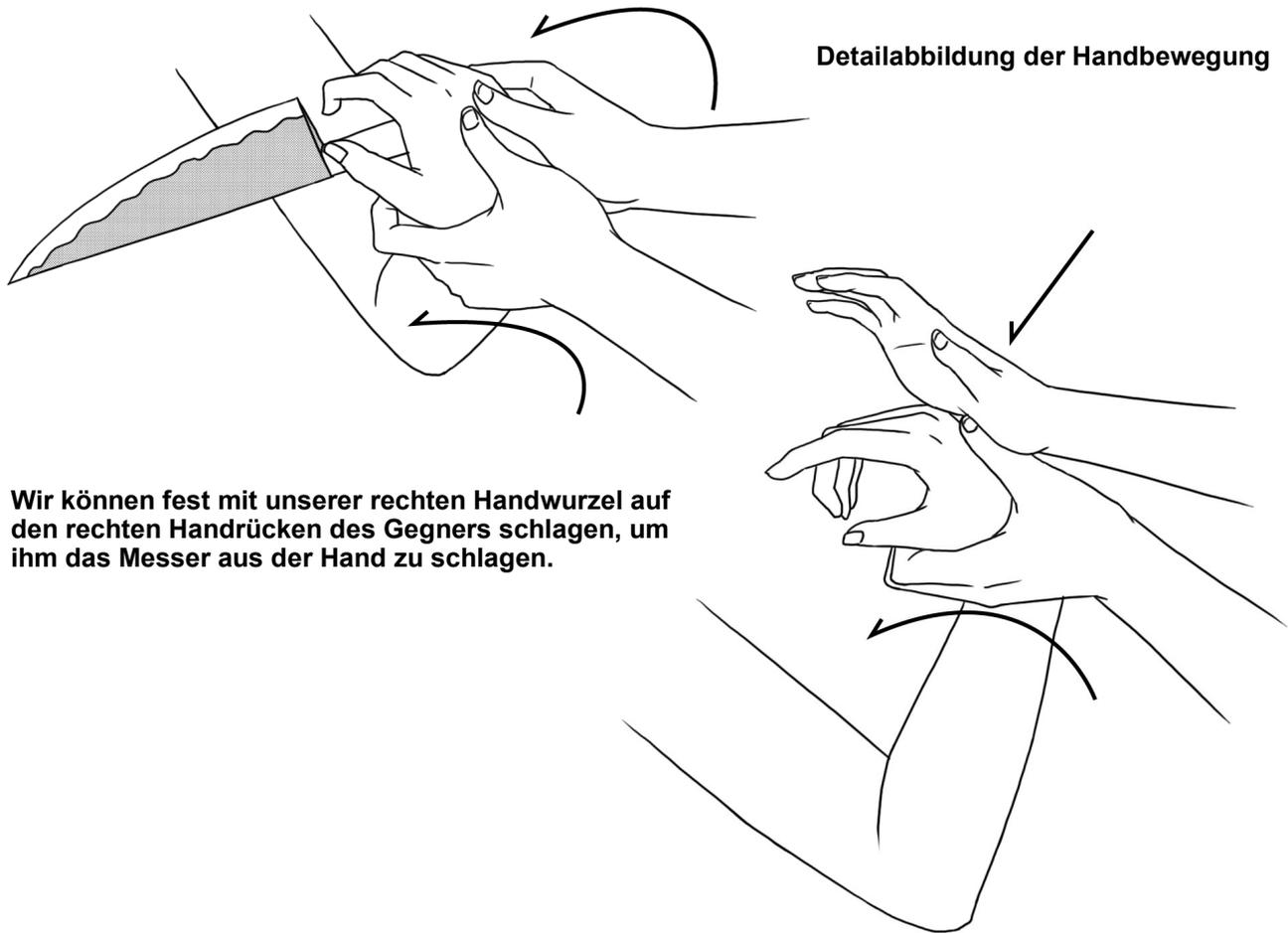
3



4



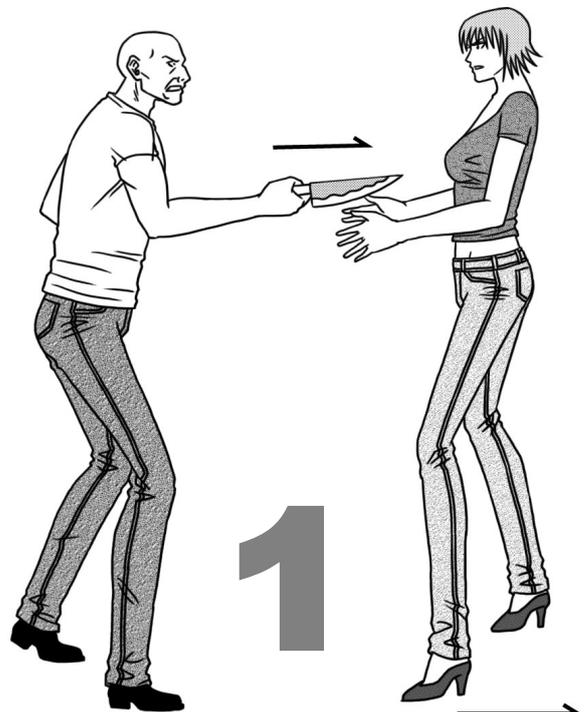
5



Wir können fest mit unserer rechten Handwurzel auf den rechten Handrücken des Gegners schlagen, um ihm das Messer aus der Hand zu schlagen.

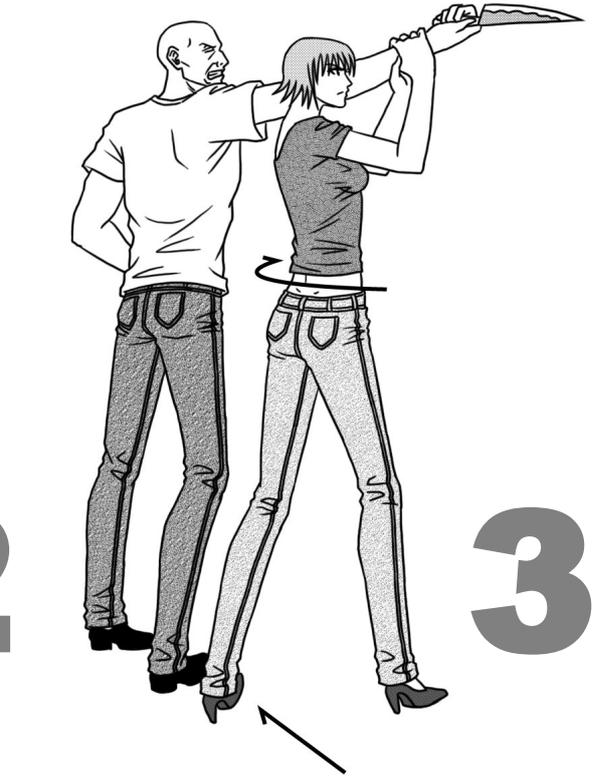
Gegenaktion 2

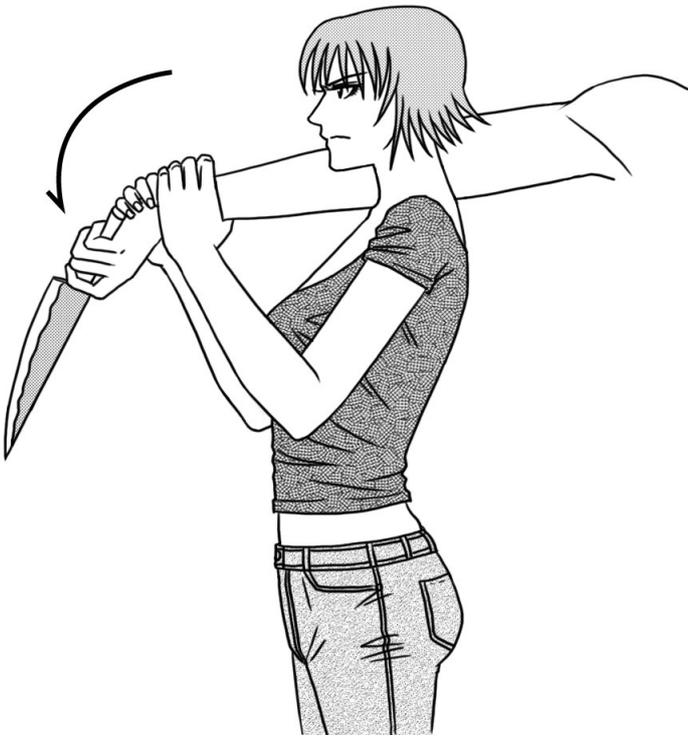
In der gleichen Situation wie beim vorherigen Beispiel können wir, wenn der Verbrecher versucht, mit dem Messer auf unseren Bauch einzustechen, in diesem Augenblick sofort den linken Fuß schnell nach rechts hinten ausstrecken. Dabei drehen wir unseren Körper schnell gegen den Uhrzeigersinn nach links um. Gleichzeitig stoßen wir mit unserer rechten Hand den Angriff des Gegners von seiner Angriffslinie quer weg. Dann halten wir mit beiden Händen die Angriffshand des Gegners fest, machen mit dem linken Fuß einen Schritt nach rechts vorne und drehen uns mit dem Rücken zu ihm um. Gleichzeitig heben wir den rechten Arm des Gegners mit unseren beiden Armen gegen den Uhrzeigersinn in einer Bogenlinie hoch und legen sein rechtes Ellbogengelenk auf unsere Schulter. Dann benutzen wir diese als Auflage und biegen seinen Arm fest nach unten, um so sein Ellbogengelenk zu prellen. Wir nutzen diese Gelegenheit, um mit unserer linken Handwurzel fest auf den Messerknauf zu schlagen und treten dann das heruntergefallene Messer weit weg. Wir sollten versuchen, bei der Konfrontation mit einem bewaffneten Verbrecher nicht sofort in Panik zu verfallen, da unsere Gegenschläge sehr entschlossen und treffend ausgeführt werden müssen.



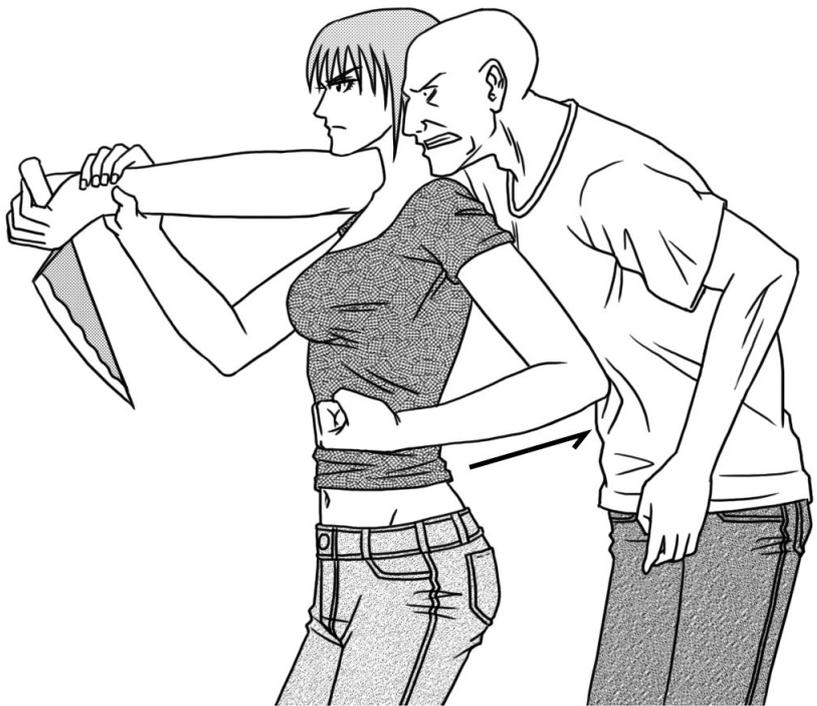


Messerangriffe





Detailabbildung der Körperbewegung

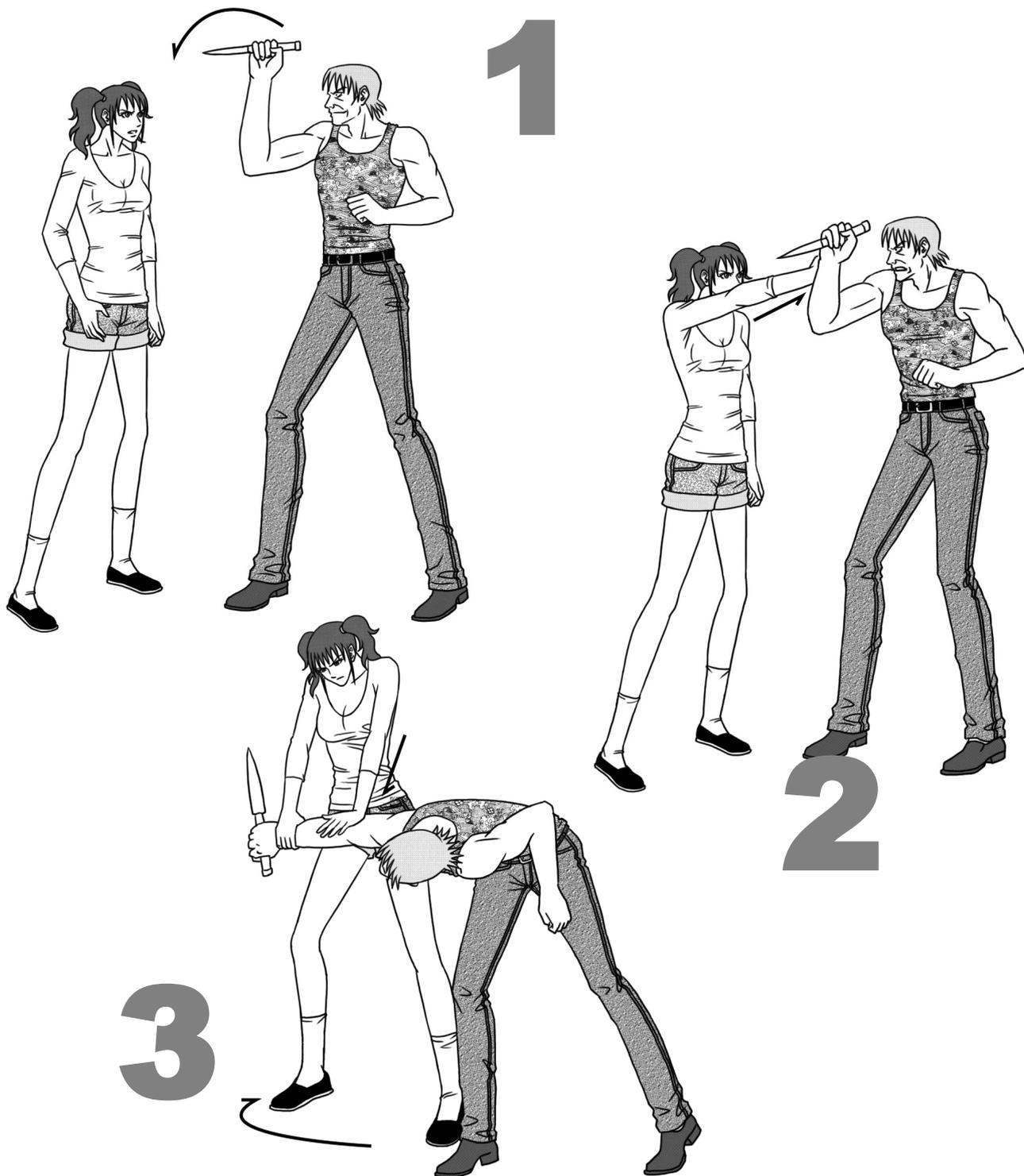


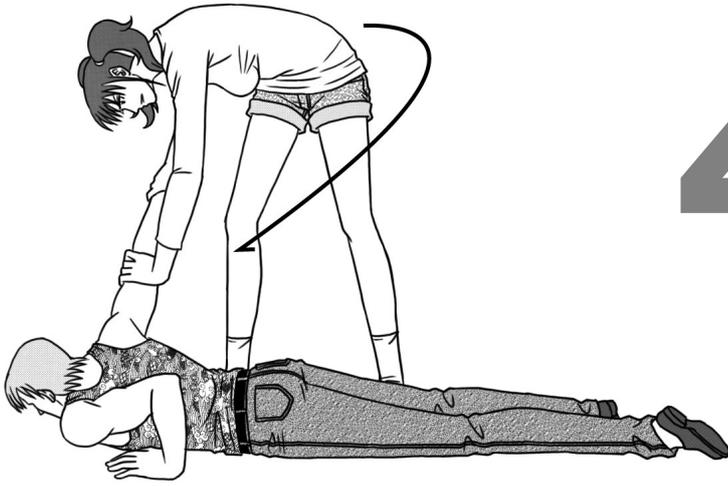
Wir können fest mit unserer linken Handwurzel auf den Messerknauf schlagen, um es dem Gegner aus der Hand zu schlagen.

Von vorne nach unten gestochene Messerangriffe

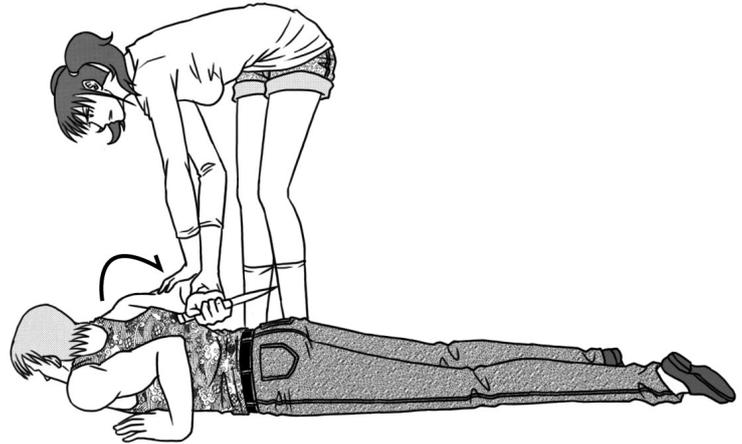
Wenn der Verbrecher das Messer mit der rechten Hand führt und von oben nach unten auf uns einzustechen versucht (falls der Verbrecher das Messer mit der linken Hand hält, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), sollten wir in diesem Moment sofort versuchen, mit der rechten Hand den Angriff entschlossen nach oben abzuwehren. Währenddessen drehen wir unser Handgelenk nach oben um und packen das Handgelenk des Gegners. Dabei drücken wir mit unserer linken Hand auf seinen Ellbogen und verdrehen mit beiden Händen seinen rechten Arm. Im gleichen Moment drücken wir mit der linken Hand sein rechtes Ellbogengelenk fest weiter nach unten, strecken unser rechtes Bein schräg nach hinten aus und drehen unseren Körper im Uhrzeigersinn nach rechts. So schaffen wir es, den Gegner nach hinten aus und drehen unseren Körper im Uhrzeigersinn nach rechts. In diesem Moment dürfen wir noch nicht nachlässig werden, sondern sollten schnell das Messer aus seiner Hand schlagen und es weg treten. Am besten treten wir noch zusätzlich auf seine Rippen, um seine Handlungsfähigkeit zu beseitigen und fliehen dann schnell an einen sicheren Ort.

Messerangriffe

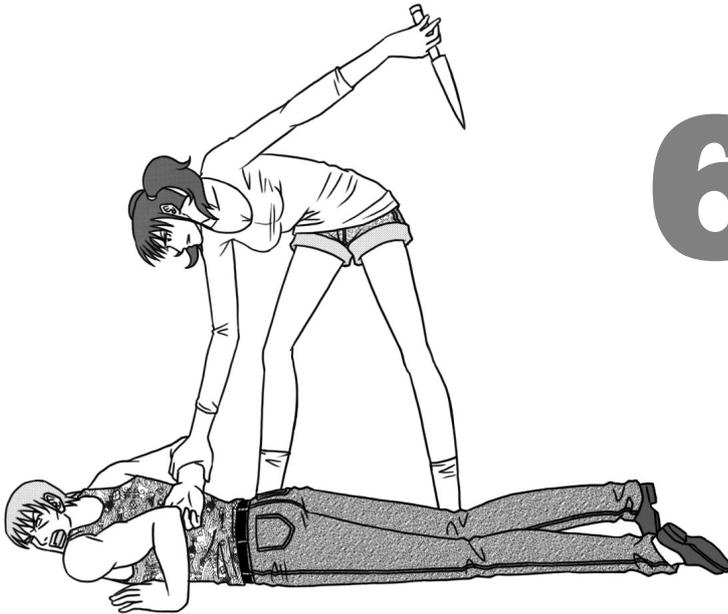




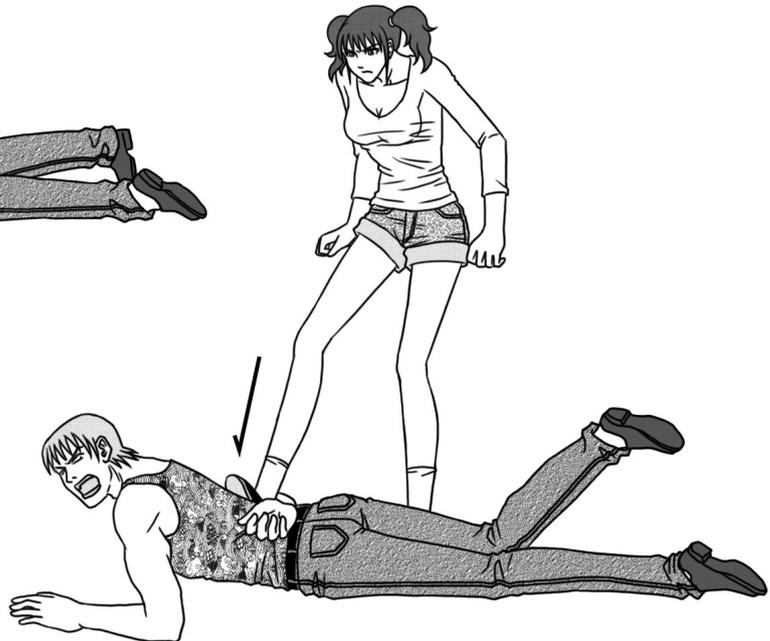
4



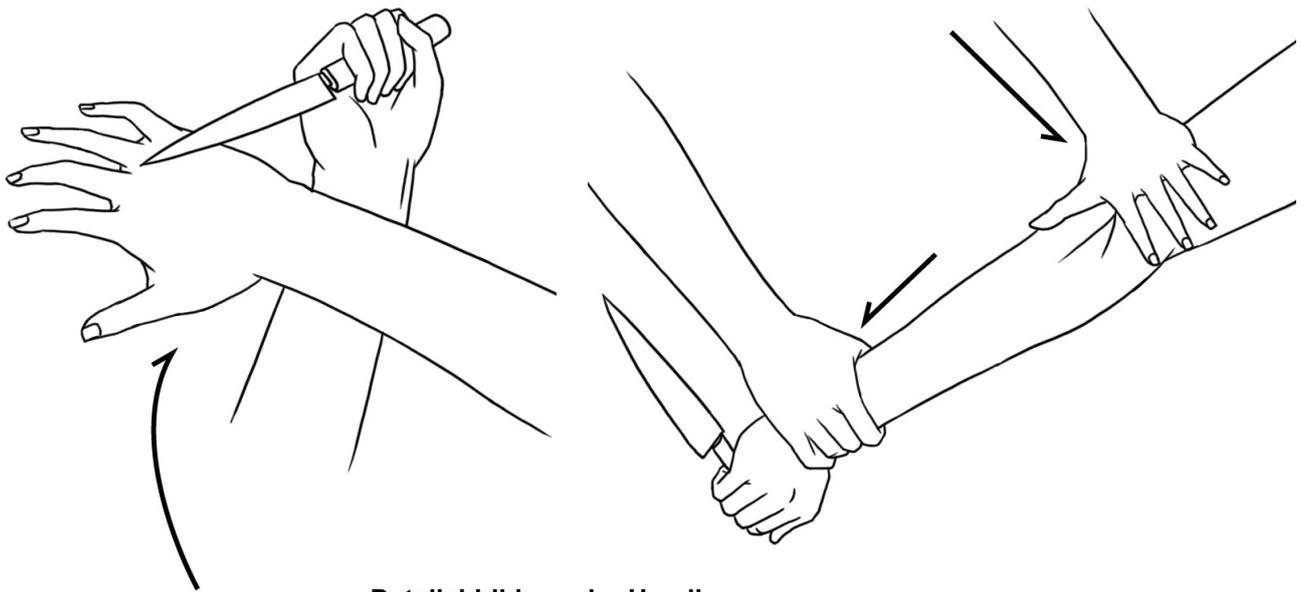
5



6



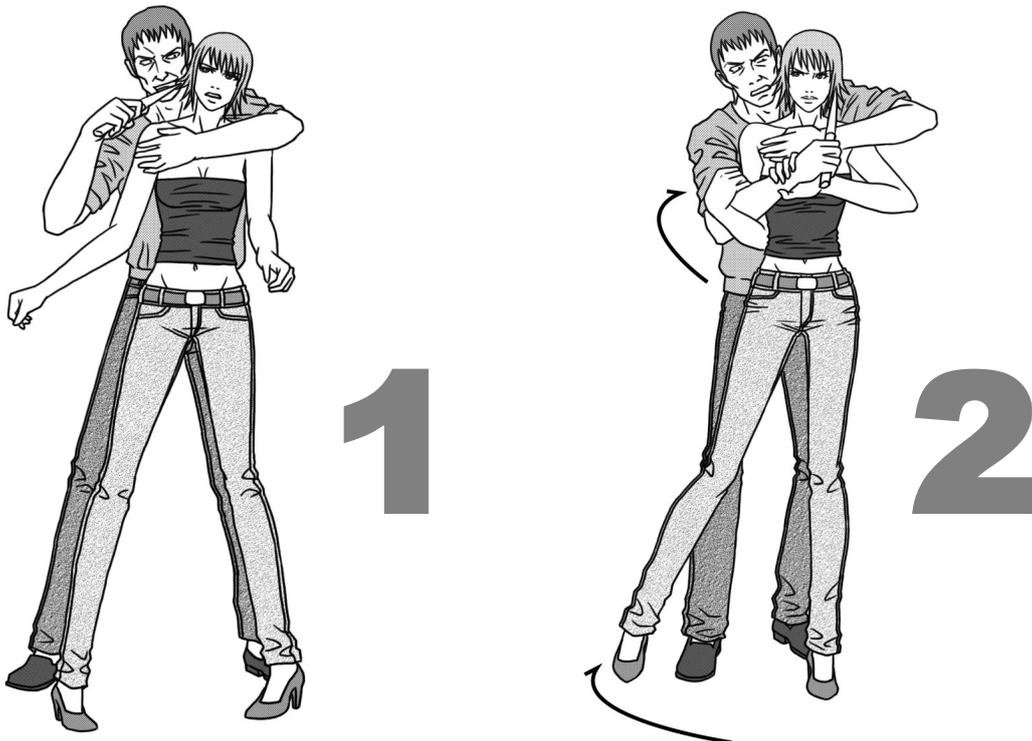
7

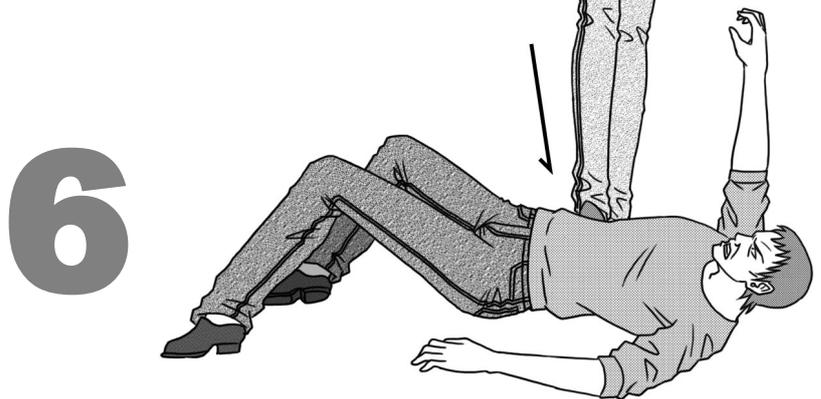
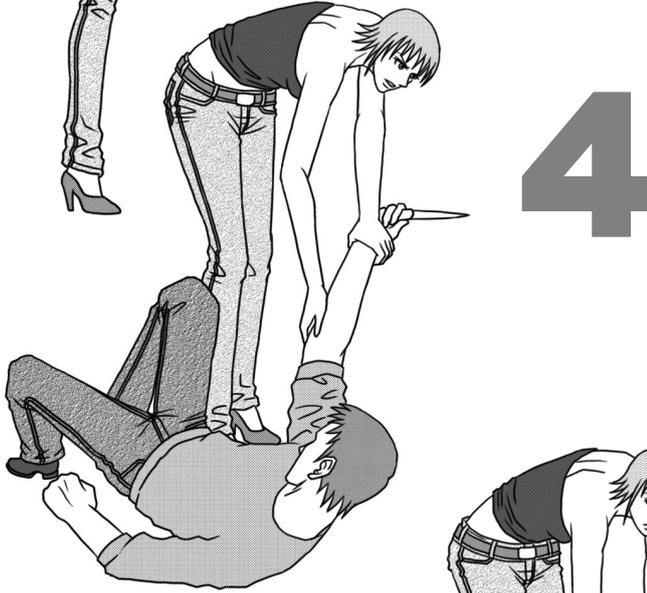


Detailabbildung der Handbewegung

Der Gegner würgt uns von hinten und bedroht uns mit einem Messer

Wenn der Verbrecher uns mit seinem linken Arm von hinten würgt oder umklammert und mit der rechten Hand ein Messer gegen unser Gesicht drückt (falls der Gegner uns mit dem rechten Arm packt und das Messer mit der linken Hand hält, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), sollten wir zunächst vortäuschen zu kooperieren. Dann packen wir plötzlich mit unserer linken Hand von hinten (Handfläche nach vorne) das rechte Handgelenk des Gegners, haken gleichzeitig unsere rechte Hand fest in seine rechte Armbeuge ein und biegen seinen Arm mit beiden Armen zusammen gegen den Uhrzeigersinn nach links unten. Gleichzeitig strecken wir unser rechtes Bein aus, um das rechte Bein des Gegners zu blockieren, drehen unseren ganzen Körper plötzlich schnell gegen den Uhrzeigersinn nach links unten um und beugen uns tief nach vorne, um ihn zu Boden zu werfen. In diesem Moment dürfen wir noch nicht nachlässig werden, sondern sollten schnell das Messer aus seiner Hand schlagen und es weg treten. Am besten treten wir noch zusätzlich auf seine Rippen, um seine Handlungsfähigkeit zu beseitigen und fliehen dann schnell an einen sicheren Ort.





Pistolenangriffe

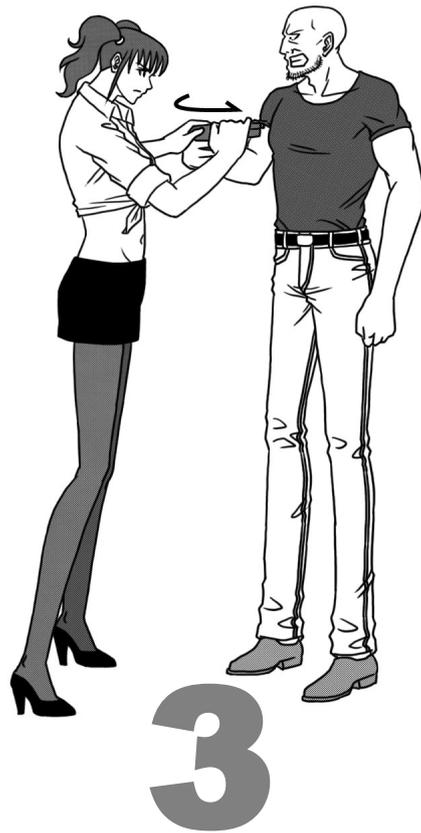
Im Vergleich zum Messerangriff sind Schusswaffen für uns noch gefährlicher. Wenn wir von einem Verbrecher mit einer Pistole bedroht werden, versuchen wir uns auf jeden Fall nicht unüberlegt und blindlings zu widersetzen. Einen kühlen Kopf zu bewahren ist zwar nicht so einfach, aber in diesem Moment ist ein gelassenes und sachliches Urteilsvermögen genau was wir brauchen. Im Allgemeinen versuchen die meisten Verbrecher nur, uns mit einer Pistole Angst zu machen, damit sie unser Geld einfacher stehlen können. Normalerweise wird ein Verbrecher nicht so einfach auf einen Menschen schießen, da der Charakter der Straftat sehr unterschiedlich zu einem einfachen Diebstahl ist, und eine viel höhere Strafe nach sich ziehen würde. Aus diesem Grund sollten wir, wenn wir mit einem bewaffneten Verbrecher konfrontiert werden, versuchen, uns schnell zu beruhigen und seinen Vorsatz zu beurteilen. Wenn er nur unser Geld haben will, sollten wir es ihm für die Sicherheit unseres Lebens am besten einfach geben. Dabei versuchen wir, auf das Aussehen und besondere Merkmale des Verbrechers zu achten, wie zum Beispiel Tattoos, Narben, usw.. **Achtung! starren Sie nicht zu lange offensichtlich direkt auf das Gesicht des Gegners! Wenn der Verbrecher bemerkt, dass Sie mit Absicht sein Gesicht zu beobachten und sich zu merken versuchen, würde die Situation deswegen noch gefährlicher werden!** Wenn der Verbrecher nicht nur unser Geld von uns haben will, sondern uns auch zu verletzen versucht, müssen wir entschlossen gegen ihn auf Leben und Tod kämpfen, um die größte Überlebenschance zu bekommen. Wenn der Verbrecher uns mit der Waffe bedroht und uns zwingen will, mit ihm zu einem anderen Ort zu gehen, sollten wir das auf keinen Fall machen! Falls wir von ihm an einen menschenleeren und entlegenen Ort gebracht werden, wird er uns dort wahrscheinlich Schaden zufügen.

Der Verbrecher bedroht uns mit der Pistole von vorne

Wenn wir von einem Verbrecher mit der Pistole in der rechten Hand von vorne bedroht werden (falls der Verbrecher die Pistole mit der linken Hand hält, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), sollten wir zunächst kooperieren, um ihn zu täuschen. Dann suchen wir eine passende Gelegenheit, stoßen plötzlich mit unserer linken Hand die Pistole quer nach rechts weg und drehen gleichzeitig unseren Körper im Uhrzeigersinn nach rechts um, um der Mündung auszuweichen. Danach packen wir sofort die rechte Hand des Gegners mit unserer linken Hand, halten dabei den Lauf der Pistole mit unserer rechten Hand fest und drehen die Mündung mit beiden Händen so um, dass sie auf den Gegner gerichtet ist. Wegen dem verdrehten Handgelenk wird er seine Waffe nicht mehr festhalten können. Bei dieser Gelegenheit entwinden wir ihm die Pistole, halten sie mit beiden Händen fest und zielen auf ihn. Dabei achten wir darauf, uns immer frontal zum Gegner zu halten und gehen vorsichtig rückwärts zu einem sicheren Bereich, drehen uns dann um und fliehen schnell.

Die wichtigsten Punkte bei dieser Selbstverteidigungstechnik sind, gleichzeitig die Mündung der Pistole wegzustoßen und unseren Körper umzudrehen. Die Bewegungen müssen dabei ganz entschlossen, plötzlich und schnell ausgeführt werden. Dafür müssen wir zuerst versuchen, die Angst vor der Schusswaffe auszuhalten. Eigentlich genügt es schon, die Schusslinie nur ein bisschen von uns zur Seite abzulenken, dann ist unser Körper schon nicht mehr im Schusswinkel und die Waffe auch nicht mehr gefährlich für uns.



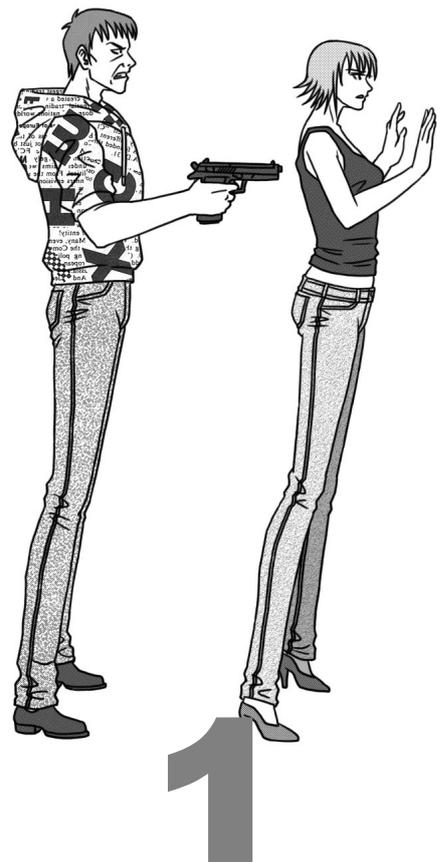


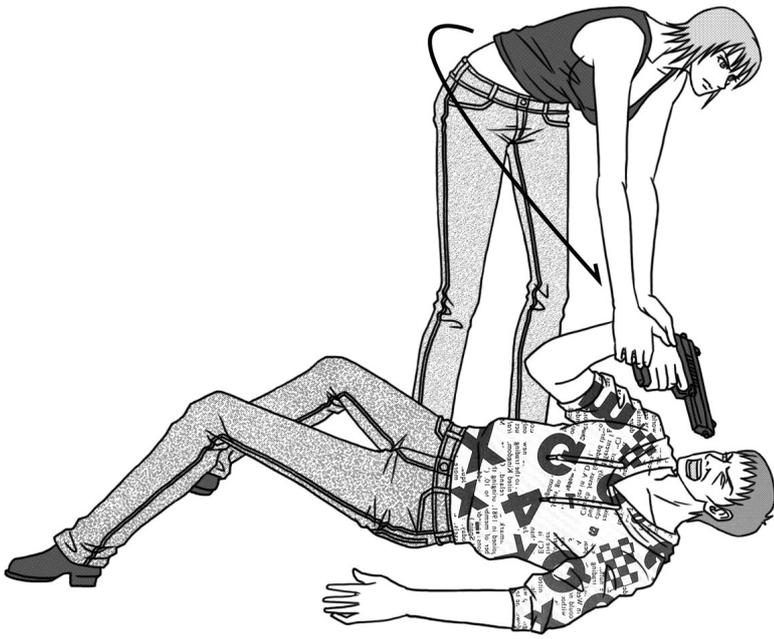
Detailabbildung der Handbewegung

Der Verbrecher bedroht uns mit der Pistole von hinten

Wenn der Verbrecher eine Pistole in seiner rechten Hand hat und diese von hinten gegen unseren Rücken drückt, um unser Leben zu bedrohen (falls der Verbrecher die Pistole mit der linken Hand hält, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), sollten wir zunächst kooperieren, um ihn zu täuschen. Dann suchen wir eine passende Gelegenheit, strecken unseren linken Fuß heimlich nach vorne rechts und drehen unseren Körper plötzlich schnell im Uhrzeigersinn nach rechts hinten um. In der Drehung stoßen wir mit der rechten Hand die Waffe des Gegners zur Seite weg und halten seine rechte Hand dann mit beiden Händen fest. Dabei packen wir mit unserer linken Hand die Daumenseite und mit unserer rechten Hand die andere Seite dieser Hand. Fast gleichzeitig verdrehen wir sie mit beiden Händen gegen den Uhrzeigersinn in einer Bogenlinie von oben nach links unten, drehen dabei unseren Körper ebenfalls gegen den Uhrzeigersinn nach links und senken gleichzeitig den Körperschwerpunkt ab. Dadurch schaffen wir es, den Gegner zu Boden zu werfen. Danach nehmen wir die Pistole fort, halten sie mit beiden Händen fest und zielen auf den Gegner. Während er deswegen Angst hat näher zu kommen, gehen wir vorsichtig rückwärts zu einem sicheren Bereich, drehen uns dann um und fliehen schnell. **Achtung! Bei dieser Selbstverteidigungstechnik lassen wir die Mündung der Pistole die ganze Zeit keine Sekunde auf uns zeigen, damit wir während der Auseinandersetzung nicht zufällig getroffen werden!**

Pistolenangriffe

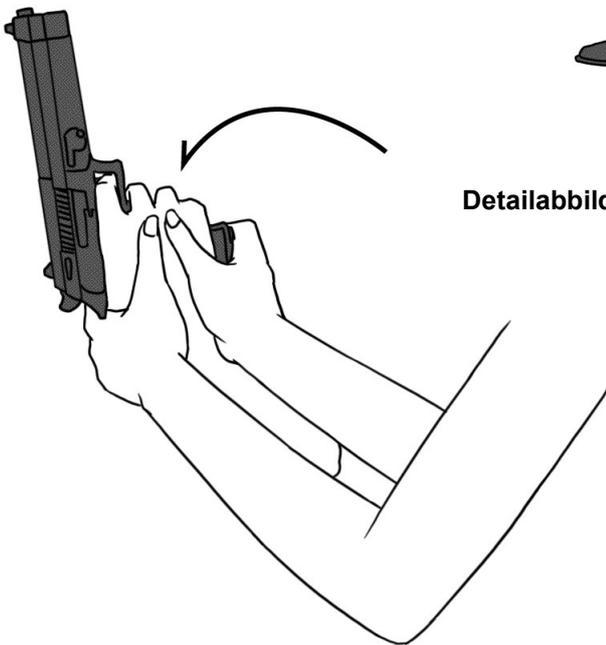




4



5



Detailabbildung der Handbewegung

Ein Blick auf Wing Chun

Nach Meinung des Autors ist es beim Erlernen von Selbstverteidigung auch wichtig, ein bisschen über Wing Chun zu erfahren. Wing Chun ist ein typisches und gleichzeitig sehr gutes Beispiel für die südlichen Kampfkunst-Stile in China. Der Legende nach wurde es von der taoistischen Nonne WuMei begründet und von Generation zu Generation fortgesetzt, so dass es heute auf eine über 200-jährige Geschichte zurückblickt. Bis heute gibt es zahlreiche Menschen, die Wing Chun weltweit trainieren. Auch der große Kampfkünstler Bruce Lee war selbst Schüler des bedeutenden Wing Chun-Lehrmeisters Ip Man. Aus diesem Grund verfügt die von ihm begründete Kampfkunst Jeet Kune Do noch immer über einige Spuren von Wing Chun. Die Spezialität des Wing Chun ist es, Verteidigung und Angriff gleichzeitig auszuführen. Es ist hart und weich zugleich, die Bewegungen sind klein, schnell und stürmisch. Seine Praxistauglichkeit beim Nahkampf ist sehr groß und es ist genau aus diesem Grund sehr gut zur Selbstverteidigung geeignet und auch für Frauen optimal. Wenn Sie gerade überlegen, eine Kampfkunst systematisch zu erlernen, ist Wing Chun auf jeden Fall eine perfekte Wahl.

Vor nicht allzu langer Zeit entstanden die Filme „Ip Man 1“ und „Ip Man 2“ mit Action-Superstar Donnie Yen. In diesen Filmen spielt er den Wing Chun-Meister Ip Man und zeigt die verschiedenen Wing Chun-Techniken bis ins letzte Detail, so dass die Zuschauer fast nicht alles mit bloßem Augen erfassen können. Wenn Sie sich für Actionfilme interessieren, sollten Sie diese beiden Filme nicht verpassen. Im Folgenden werden wir hier ein paar praktische Kampftechniken des Wing Chun zeigen.



Ip Man

Wing Chun Praxistechnik 1

Wenn der Verbrecher mit seiner rechten Faust einen Schwinger auf unser Gesicht einleitet (falls der Gegner uns mit der linken Faust angreift, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir den Angriff sofort mit unserem gebeugten rechten Arm im Uhrzeigersinn in einer Bogenlinie nach außen abwehren. Dabei öffnen wir unsere rechte Hand ganz natürlich und lassen die Fingerspitzen nach vorne zeigen. Gleichzeitig packen wir das rechte Handgelenk des Gegners und ziehen ihn in unsere Richtung. Dadurch wird sein Oberkörper nach vorne gekippt und wir hacken stürmisch mit der linken Schwerthand auf seine Kehle. Danach ziehen wir die linke Hand wieder zurück und packen mit ihr das rechte Handgelenk des Gegners im Austausch mit unserer rechten Hand. In dem Moment, in dem unsere rechte Hand frei wird, stoßen wir mit dem Handballen fest auf den Unterkiefer des Gegners. Anschließend tauschen wir die rechte Hand wieder mit der linken Hand aus, um damit das rechte Handgelenk des Gegners weiter zu kontrollieren und hacken nochmal mit der linken Schwerthand blitzschnell auf seine Kehle. Nach diesem dreifachen Kombinationsangriff wird der Gegner die Fähigkeit verlieren, uns weiter zu verletzen und wir können die Gelegenheit nutzen, um schnell aus der Gefahr zu fliehen. Das A und O bei dieser Technik ist, die Bewegungen schnell, treffend und flüssig in einem Zug auszuführen und dadurch dem Gegner keine Chance zum Gegenschlag zu geben.



1



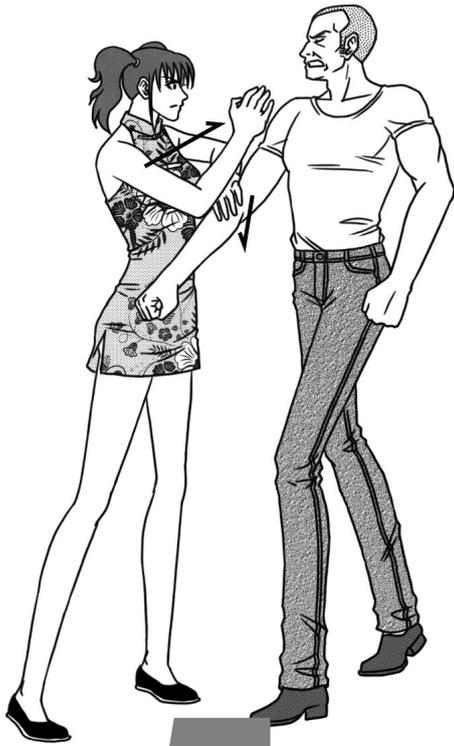
2



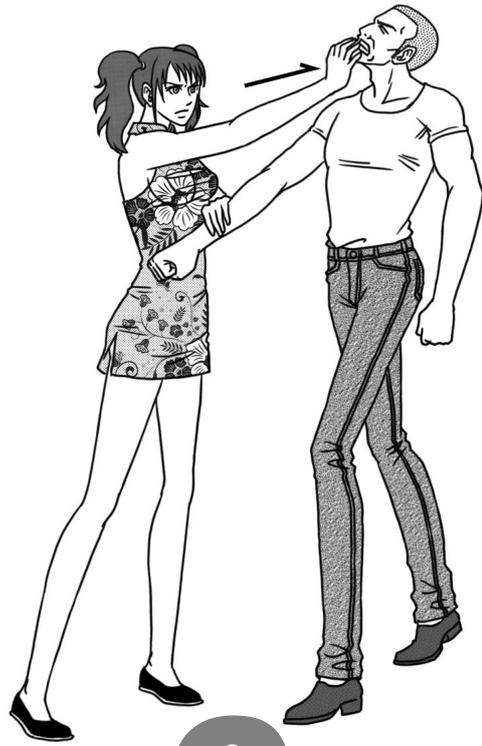
3



4



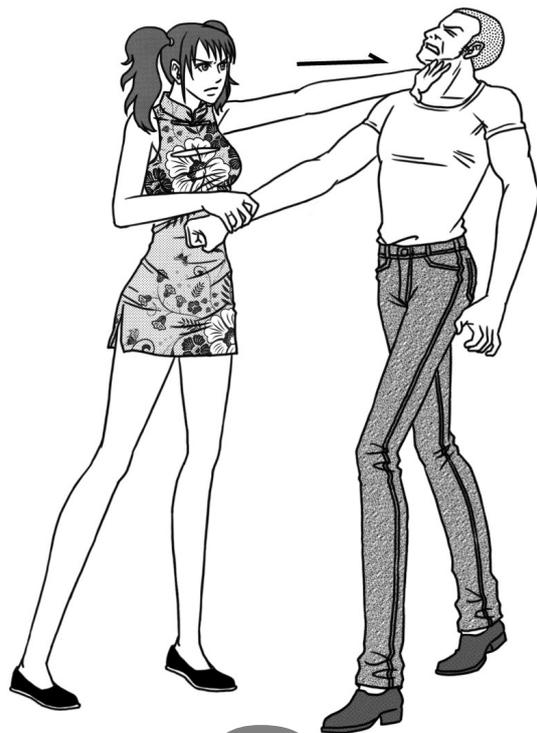
5



6



7

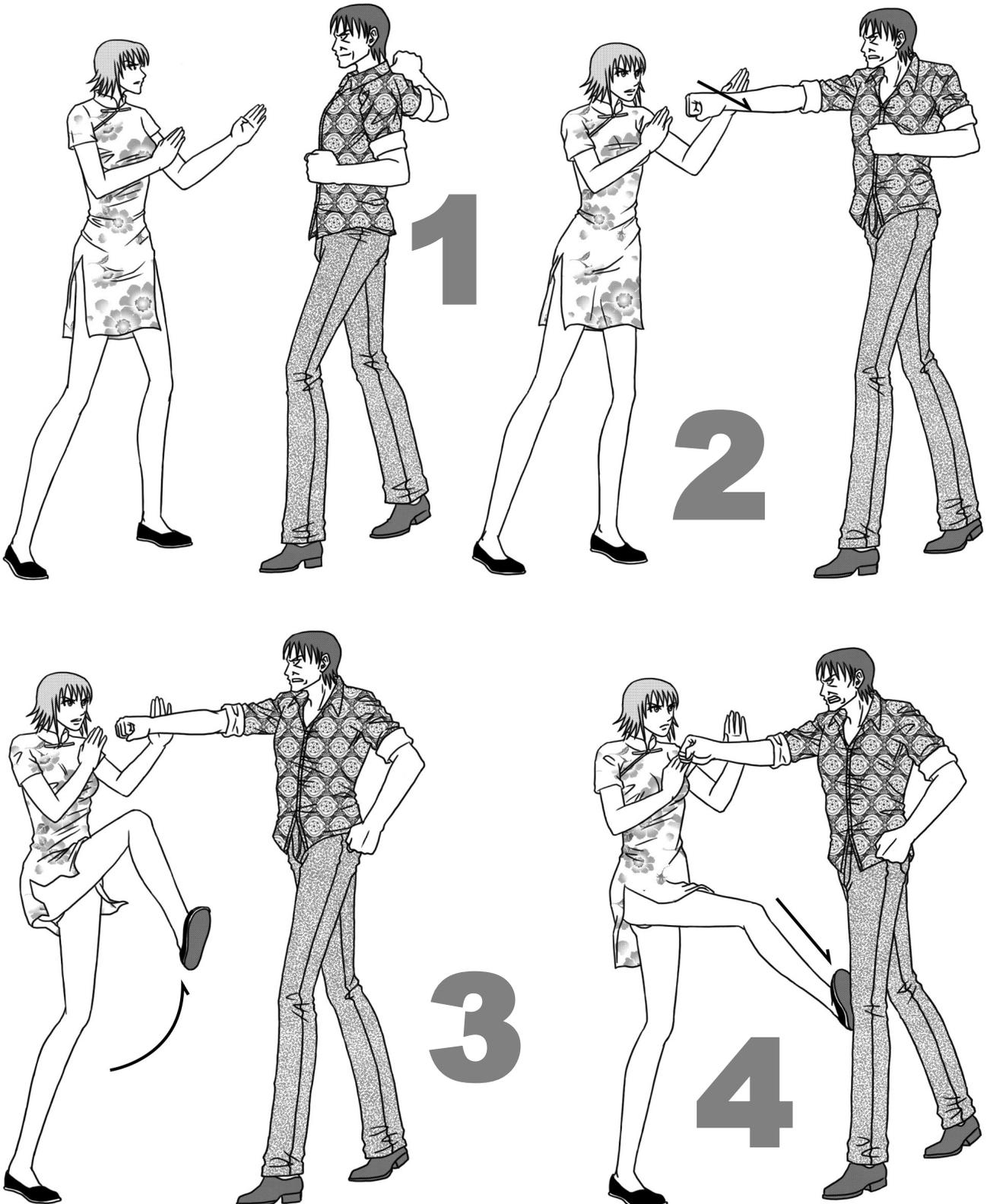


8



Wing Chun Praxistechnik 2

Wenn der Gegner plötzlich mit der rechten Faust nach unserem Gesicht schlägt (falls der Gegner uns mit der linken Faust angreift, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), können wir seine Faust sofort mit unserer linken Hand wegklapsen. Dabei packen wir seinen rechten Unterarm und treten gleichzeitig mit unserem rechten Fuß blitzschnell nach vorne auf die Kniescheibe seines vorderen Beins. Danach treten wir mit unserem Fuß fest nach unten auf den Spann des Gegners. Im gleichen Moment ziehen wir seinen rechten Arm mit unserer linken Hand nach unten und schlagen mit der rechten Faust fest auf sein Gesicht.

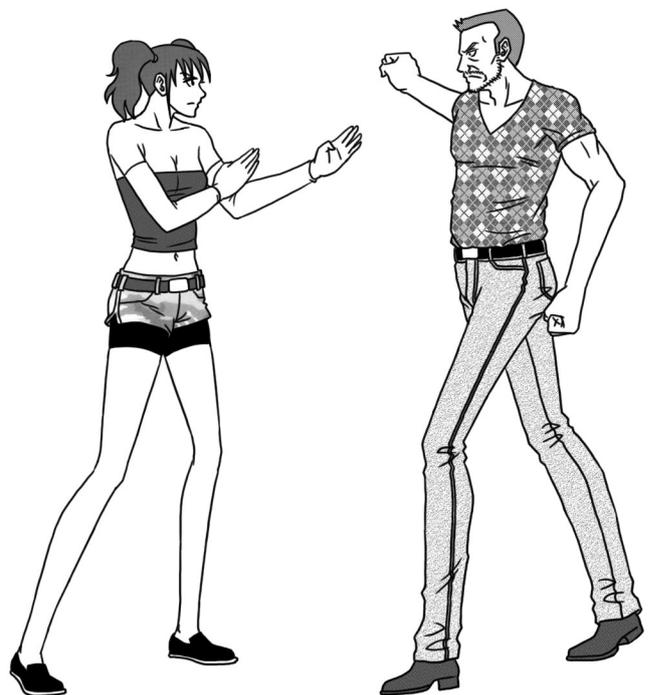


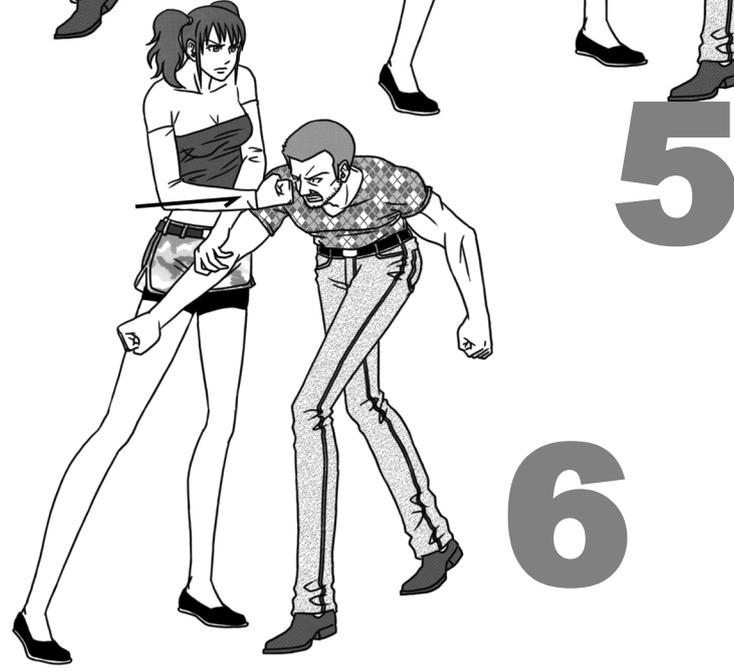
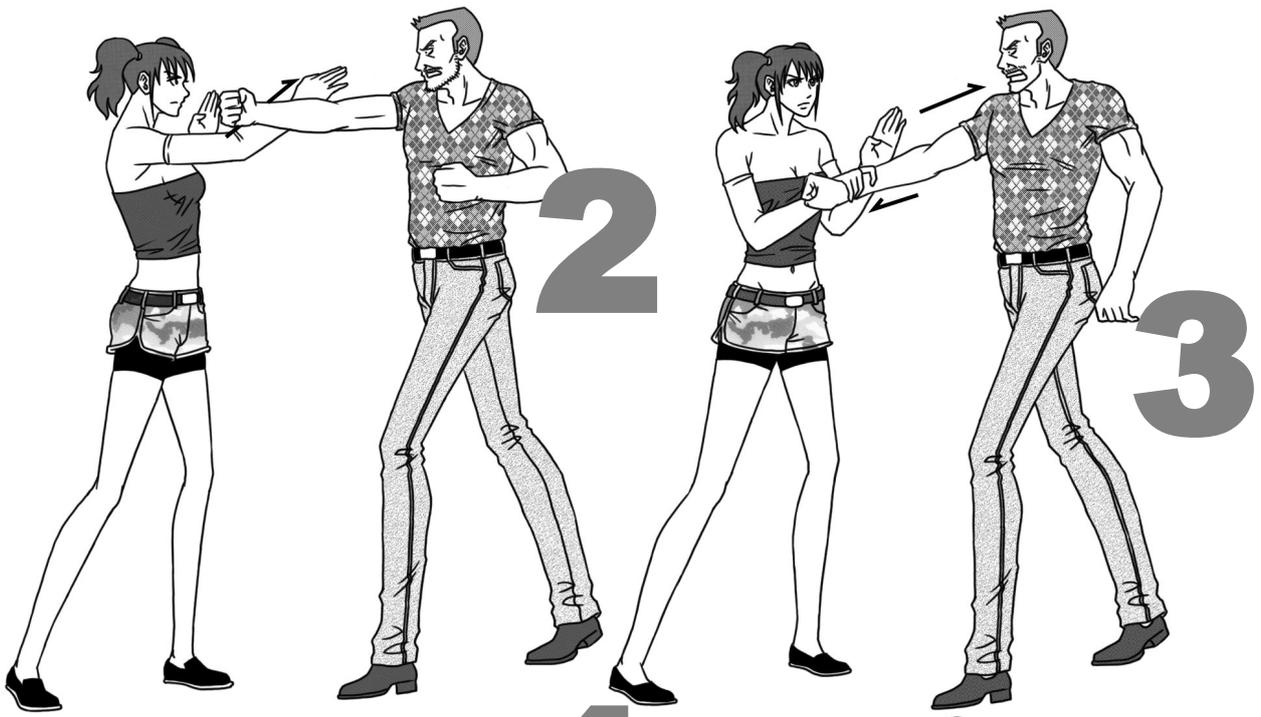


Wing Chun Praxistechnik 3

Wenn der Gegner plötzlich mit seiner rechten Faust nach unserem Gesicht schlägt (falls der Gegner uns mit der linken Faust angreift, werden unsere folgenden Bewegungen spiegelverkehrt ausgeführt), wehren wir den Angriff mit unserer rechten Hand ab. Dabei halten wir sein rechtes Handgelenk fest und ziehen ihn nach unten. Gleichzeitig stoßen wir mit unserer linken Hand sein rechtes Ellbogengelenk nach unten, wobei wir unseren Körper leicht im Uhrzeigersinn nach rechts drehen. Auf diese Weise können wir den Gegner zwingen, nach vorne zu kippen. Danach packen wir seinen rechten Ellbogen mit unserer linken Hand, so dass unsere rechte Hand frei wird, und schlagen mit der rechten Faust fest auf das Gesicht des Gegners.

1

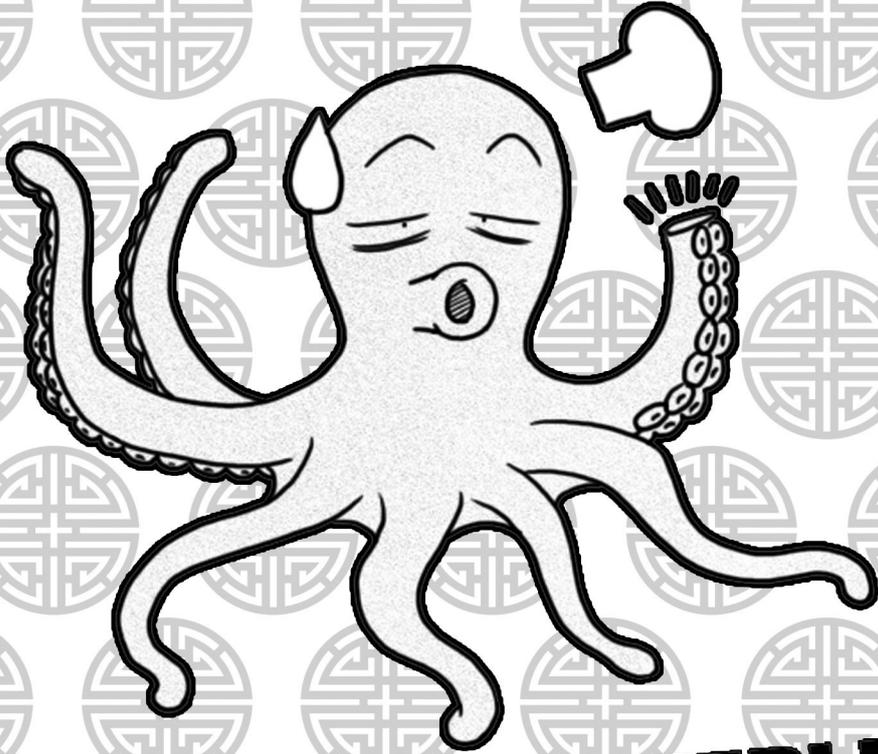




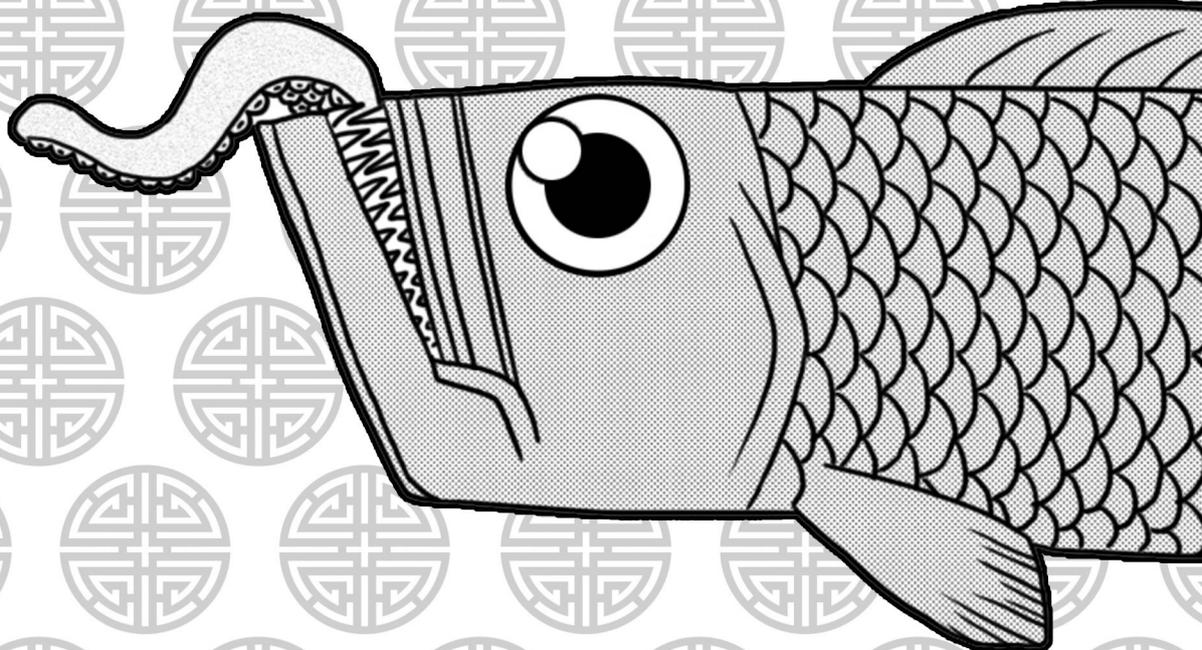


Kapitel 4

Selbstschutztipps



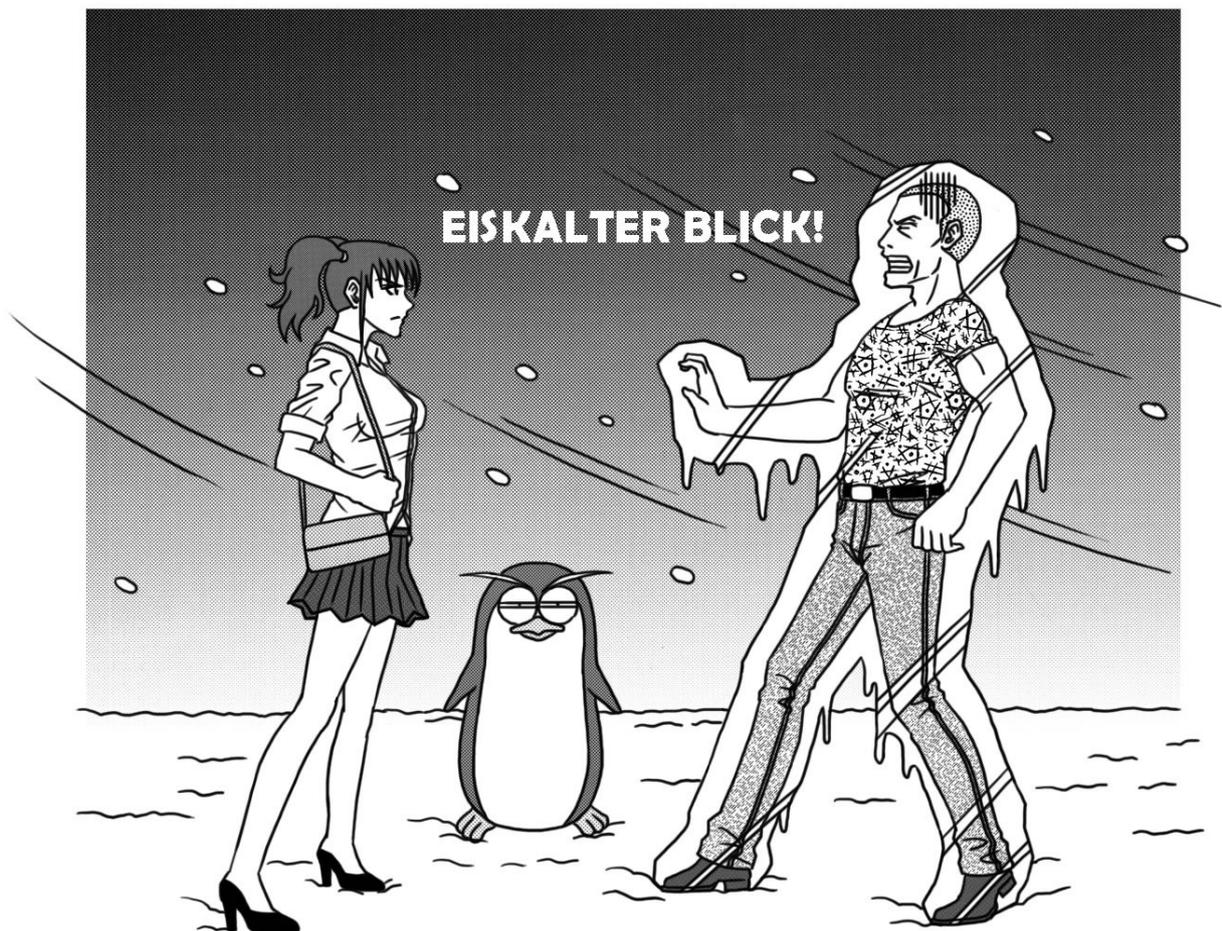
PUH, KLEINER VERLUST!



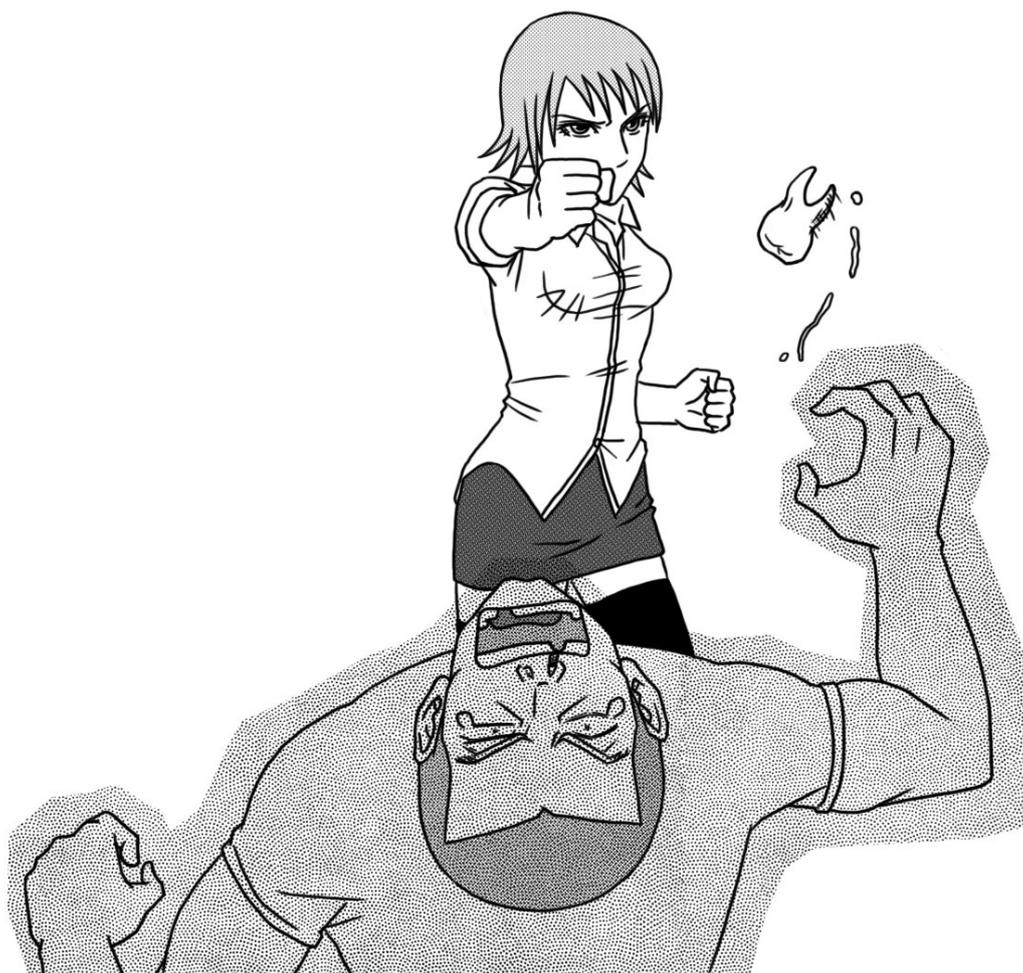




Wenn wir unglücklicherweise mit dem Angriff eines Gegners konfrontiert werden, ist die erste Voraussetzung, um uns selbst zu schützen, vor allem zu versuchen, einen kühlen Kopf zu bewahren. In einer gefährlichen Situation in Panik zu verfallen kann dazu führen, dass wir unsere Urteilsfähigkeit verlieren, kraftlos an allen vier Gliedmaßen werden und unser Kopf wie ein Fernsehbildschirm ohne Signal ist. Auf diese Weise haben wir unsere eigene Widerstandsfähigkeit schon direkt verloren. Wenn wir aber im Gegenteil bei der Konfrontation mit dem Gegner immer einen kühlen Kopf bewahren, schaffen wir es sogar, dadurch einen schuldbewussten Verbrecher ratlos zu machen. So gibt es ziemlich viele Beispiele die uns zeigen, dass man es auch ohne Kenntnisse über Kampftechniken schafft, bei der Konfrontation mit dem Gegner aus der Gefahr zu fliehen, wenn man versucht einen kühlen Kopf zu bewahren und ganz schlau gegen ihn vorzugehen.



Viele große und kräftige Verbrecher machen häufig den Fehler, es als selbstverständlich anzusehen, dass ihre Opfer Angst vor ihnen und keinen Mut zum Widerstand haben. Besonders wenn sie vor einem kleinen schwachen Mädchen stehen, finden diese Verbrecher es immer selbstverständlich, dass das Mädchen ganz ungefährlich für sie ist. Wir können genau diese nachlässige, arrogante Einstellung des Verbrechers ausnutzen. In einer solchen Situation können wir ihn täuschen, indem wir uns ganz aufgeschreckt und folgsam geben, während wir innerlich ganz ruhig bleiben. Auf der einen Seite versuchen wir vor dem Verbrecher zu schauspielern, auf der anderen Seite warten wir auf eine Gelegenheit, um einen Gegenschlag zu starten oder zu fliehen, wenn er nachlässig geworden ist. **Achtung! Achten Sie darauf, Ihr Vorhaben nicht zu früh zu enthüllen! Unsere Blicke und unbewussten Vorausbewegungen können unser Vorhaben immer verraten. So ziehen beispielsweise viele Menschen die Führungshand zuerst nach hinten, bevor sie einen Faustschlag führen, und die Augen blicken gewöhnlich auf die Angriffsstellen. Dadurch können wir nicht nur die geplante Angriffswirkung nicht erzielen, sondern uns auch selber in eine noch gefährlichere Situation bringen.**



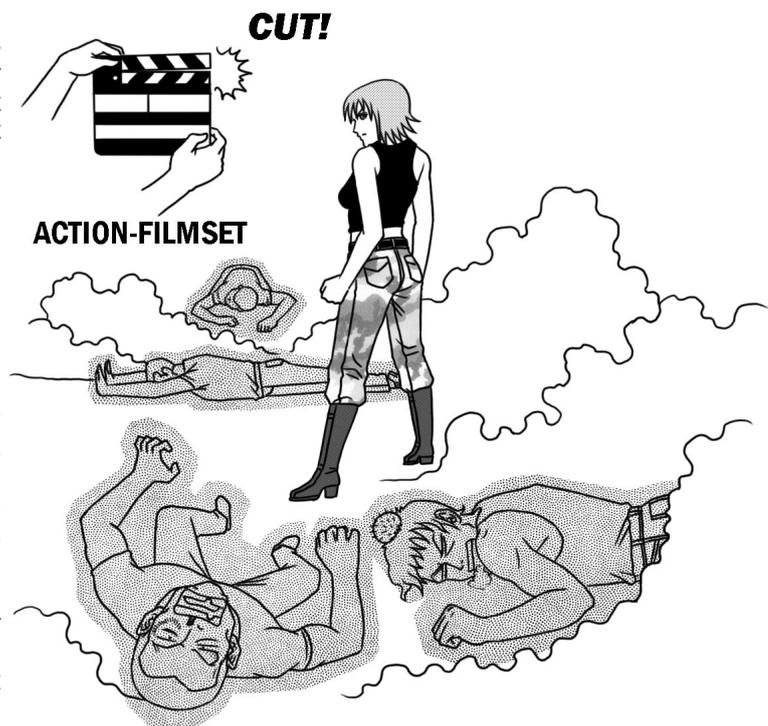


Ein weiterer sehr wichtiger Punkt ist, immer gut auf die eigene Umgebung zu achten. Besonders Frauen sollten noch vorsichtiger auf ihre Umgebung aufpassen, wenn sie allein im Dunkeln rausgehen müssen. Indem wir unsere Umgebung vernachlässigen, können wir uns manchmal selber unbewusst in eine gefährliche Situation bringen.

Wenn wir mit einem Verbrecher konfrontiert werden, müssen wir ebenfalls genau auf unsere Umgebung aufpassen. Dabei sollten wir besonders darauf achten, ob es in unserer Nähe irgendwelche Gegenstände gibt, die wir als Selbstverteidigungswaffe, oder um Alarm zu schlagen, benutzen können. Außerdem müssen wir auch auf vorbeikommende Passanten und Autofahrer achten und uns die beste Fluchtlinie überlegen.



Der Sinn daran, Selbstverteidigung zu erlernen ist, sich wirksam und bestmöglich selbst schützen zu können, wenn das eigene Leben von einem Verbrecher bedroht wird. Wenn es nicht absolut notwendig ist, versuchen wir nicht direkt hart auf hart gegen einen aggressiven und starken Verbrecher zu kämpfen, sondern nur im äußersten Notfall, zum Beispiel bei Lebensgefahr. Besonders gefährlich ist es, wenn der Verbrecher bewaffnet ist. Wenn er nur unser Geld von uns haben will, sollten wir ihm, auch wenn wir einige Verteidigungskennnisse besitzen, zu unserer eigenen Sicherheit am besten unser Geld geben. Geld kann man immer wieder bekommen, aber es gibt nichts, das mit unserem Leben vergleichbar wäre. Dabei versuchen wir, auf das Aussehen und besondere Kennzeichen des Verbrechers zu achten, damit wir ihn später bei der Polizei anzeigen können. Alles hinwegzufegen, zahlreiche Gegner mit bloßen Händen und hübschen Bewegungen zu besiegen – das kommt nur im Actionfilm vor, wo die unbesiegbare Person immer die Hauptrolle spielt.

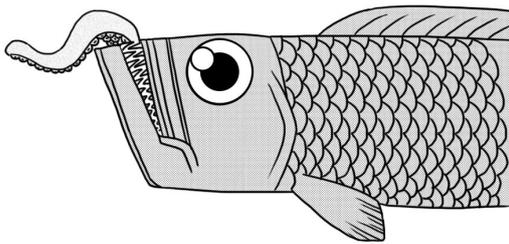
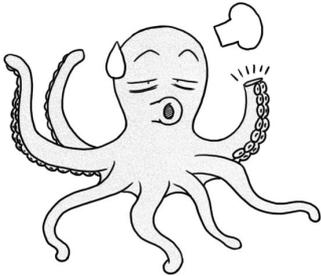




Selbstschutztipps

Wichtige Ausweise sollten wir am besten nicht im Geldbeutel aufbewahren. In dem Geldbeutel, den wir immer bei uns haben, bewahren wir nur unser Bargeld auf. Wenn der Verbrecher versucht, unser Geld zu stehlen, geben wir ihm unseren Geldbeutel nicht direkt in die Hand, sondern versuchen ihn ganz weit von uns weg zu schmeißen. Dann fliehen wir schnell in die andere Richtung. Wenn der Verbrecher nur unser Geld haben will, wird er einfach nur unseren Geldbeutel aufsammeln, so dass wir eine Gelegenheit zu fliehen bekommen. Wie ein Tintenfisch, der sich bei Gefahr ein Bein abtrennt, tauschen wir so einen kleinen Preis gegen unser Leben.

PUH, KLEINER VERLUST!



Laut um Hilfe zu rufen ist häufig die erste instinktive Reaktion vieler Menschen, wenn sie von einem Verbrecher bedroht werden. Es ist unbestreitbar, dass ein lauter Schrei manchmal durchaus wirksam ist. Aber es gibt verschiedene Situationen, in denen er sich nicht immer bewährt. Im Gegenteil kann blindlings laut zu schreien, wenn wir mit einem bewaffneten Verbrecher konfrontiert werden, ihn unter Umständen dazu treiben, in Panik unser Leben zu verletzen, obwohl er eigentlich nur unser Geld stehlen wollte. Am besten versuchen wir, in einem sicheren Abstand zu ihm zu bleiben. Auf der Flucht können wir dann gleichzeitig laut um Hilfe rufen, wodurch wir dem schuldbehafteten Verbrecher den Mut nehmen, uns hinterherzujagen.





Wenn wir nachts nach draußen gehen, müssen wir besonders wachsam sein. Wenn wir allein auf einer menschenleeren Straße sind, versuchen wir nicht am Rand des Fußwegs zu laufen und gut auf Fahrzeuge aufzupassen, die von hinten auf uns zu kommen. Besondere Vorsicht ist bei großen Wagen geboten, damit uns kein Verbrecher plötzlich hinein ziehen kann.

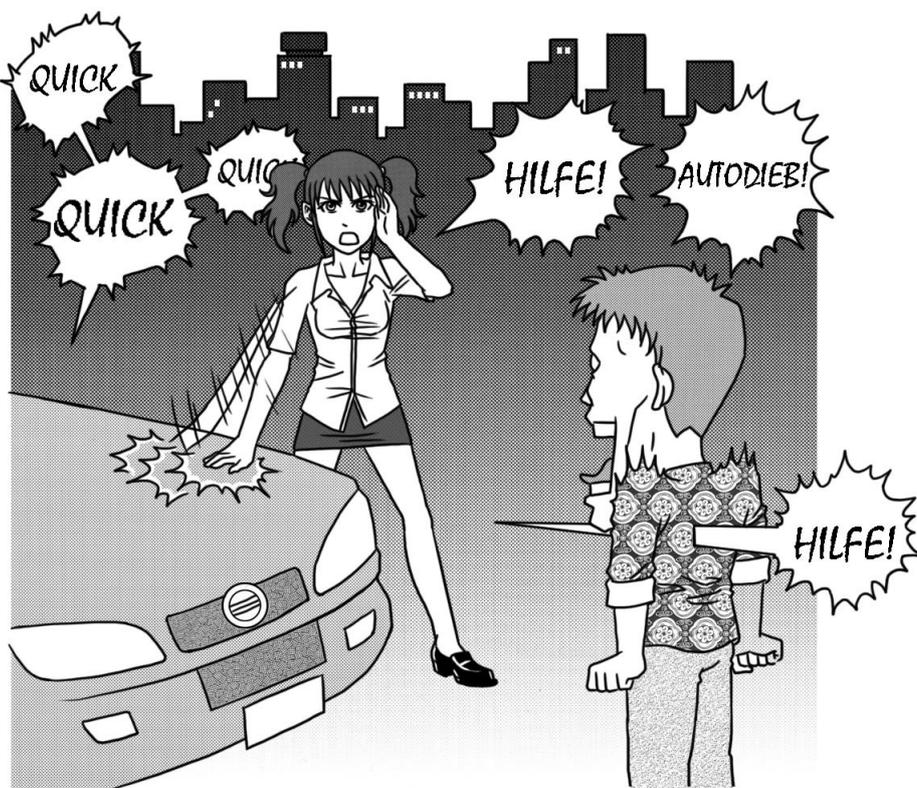


Wenn es schon spät und dunkel ist, und wir von Jemand aufgehalten und nach dem Weg gefragt oder um Hilfe gebeten werden, sollten wir in dieser Situation am besten diese Person und die Umgebung vorsichtig beobachten. Wenn diese Person ein großer, starker erwachsener Mann ist und auch nicht besonders anständig erscheint, müssen Sie wirklich aufpassen, besonders wenn Sie eine Frau sind, und er um Hilfe bei einem Autoproblem bittet. In diesem Moment sollten Sie am besten nicht bei ihm stehen bleiben, da die meisten Männer normalerweise nie eine Frau um Hilfe fragen, wenn sie Probleme mit dem Auto haben. Wenn er ein Verbrecher ist, wird er sehr wahrscheinlich versuchen, uns in sein Auto reinzuziehen und uns dabei verletzen. Wir sollten außerdem immer daran denken, den Fremden in einer solchen Situation keine Sekunde hinter uns oder aus unserem Blickfeld zu lassen. Wenn die Person nach dem Weg fragt und uns bittet, ob wir mitkommen und ihm persönlich den Weg zeigen können, gehen wir bloß nicht mit dem Fremden mit! Zeigen Sie ihm den Weg einfach mit dem Finger!





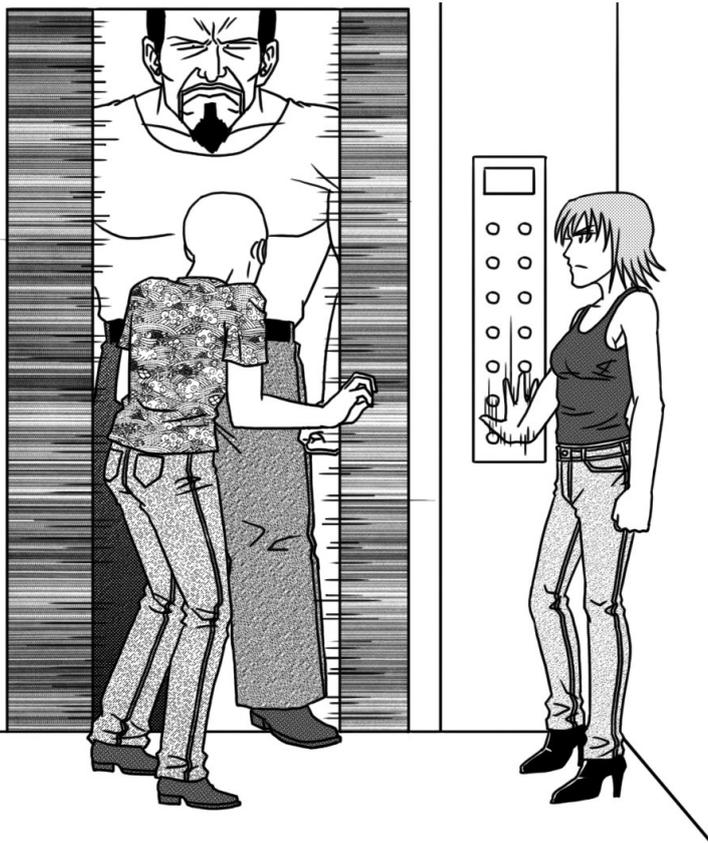
Wenn es schon dunkel ist, und wir auf einer menschenleeren Straße mit einem Verbrecher konfrontiert werden, können wir zunächst darauf achten, ob in unserer Nähe irgendwelche Autos parken. Auf der Flucht schlagen wir dann gleichzeitig mit den Händen auf das Auto. Normalerweise wird bei allen teureren Fahrzeugen eine Alarmanlage eingebaut, die wir so aktivieren können. Der laute Alarm und die blinkenden Scheinwerfer können die Aufmerksamkeit der anderen Leute auf sich ziehen und den Verbrecher vertreiben.



Ein schmaler Aufzug ist ebenfalls häufig Schauplatz von Straftaten. Besondere Vorsicht ist geboten, wenn eine Frau allein mit einem fremden Mann mit einem Aufzug fährt (auch bei normalen männlichen Freunden oder Kollegen sollten Sie trotzdem die Wachsamkeit nie komplett verlieren). In dieser Situation sollten wir immer neben den Kontrollknöpfen des Aufzugs stehen. Falls der Verbrecher uns zu verletzen versucht, drücken wir schnell den Alarmknopf und alle anderen Kontrollknöpfe des Aufzugs. Dadurch wird er in jedem Stock anhalten und die Türen öffnen, so dass wir unsere Chance, fliehen zu können, oder von anderen Leuten entdeckt zu werden, erhöhen.

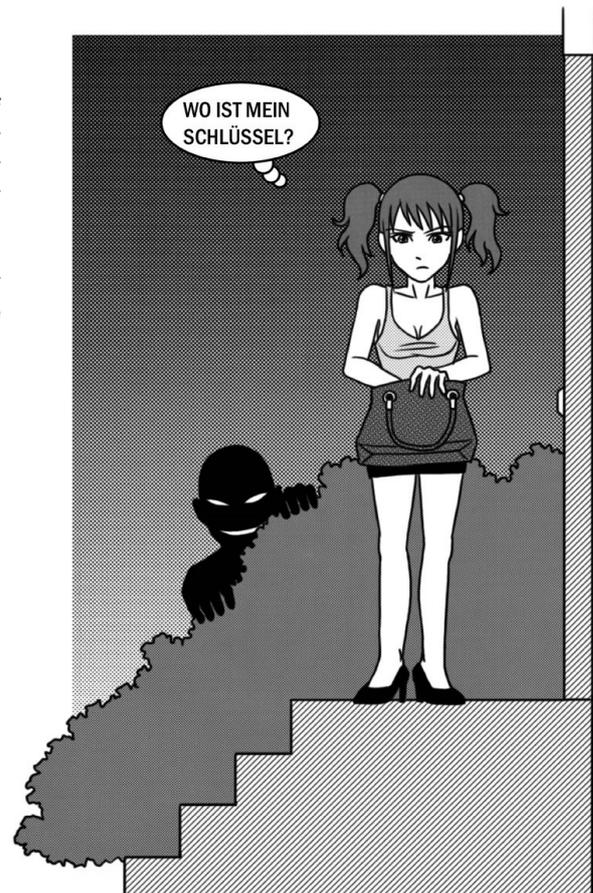
Mit einem bewaffneten Verbrecher in einem engen Raum zu kämpfen ist wirklich nicht schlau. Wenn er nur Geld von uns haben will, sollten wir es ihm deshalb zu unserer eigenen Sicherheit am besten einfach geben. Wenn der Verbrecher uns aber weiter bedroht, sollten wir uns zunächst ganz folgsam zeigen und Zeit schinden, um eine Gelegenheit zur Flucht oder zum Gegenschlag zu suchen. Wenn wir den Verbrecher täuschen und er deswegen nachlässig wird, suchen wir eine passende Gelegenheit, um plötzlich stürmisch seine Schwachstellen anzugreifen. Danach versuchen wir so schnell wie möglich zu fliehen.

DER NACHBAR VON NEBENAN





Auch vor unserer eigenen Haustür müssen wir immer damit rechnen, von Verbrechern, die sich in der Nähe versteckt oder uns verfolgt haben, überraschend angegriffen zu werden. Aus diesem Grund sollten wir auf dem Nachhauseweg nicht warten, bis wir direkt vor der Haustür stehen, um unseren Schlüssel aus der Handtasche herauszusuchen, sondern ihn schon vorher in die Hand nehmen. Vergessen Sie nicht, dass ein Schlüssel auch eine sehr wirksame Selbstverteidigungswaffe sein kann! Dies haben wir bereits in dem Kapitel „Alles als Waffe --- Die Waffen, die an Ihren Fingerspitzen sind“ detailliert gezeigt.



In der Öffentlichkeit sollten wir am besten keine Getränke trinken, die wir von fremden Leuten bekommen haben. Besonders Frauen sollten ihre Wachsamkeit, auch gegenüber normalen männlichen Freunden oder Kollegen, nie komplett verlieren. Manchmal werden Sie feststellen müssen, dass Sie denjenigen doch nicht wirklich kennen. Selbstgekaufte Getränke in Flaschen oder Dosen sind viel sicherer, da in sie nicht so einfach Betäubungsmittel oder Drogen hineingemischt werden können. Bevor Sie zwischendurch telefonieren oder zur Toilette gehen, trinken Sie ihr Getränk aus. Ansonsten sollten Sie es nicht mehr weiter trinken, wenn Sie wieder zurück sind, da es sein könnte, dass in der Zwischenzeit jemand ein Betäubungsmittel oder Drogen hineingemischt hat. Wenn Sie nach dem trinken bemerken, dass



Ihnen schwindelig wird und Sie sich kraftlos fühlen, sollten Sie die Zeit, bevor das Betäubungsmittel oder die Drogen richtig zu wirken beginnen, nutzen, um Hilfe zu suchen. Laufen Sie schnell zu einem sicheren Ort, an dem es viele Menschen gibt, erklären Sie die Situation und bitten Sie um Hilfe.

Denken Sie bitte nicht, dass der Autor zu übervorsichtig ist und mit Absicht Panik verbreiten will. Solche ähnlichen Geschichten fanden und finden mit teilweise tragischem Ausgang in jeder Ecke der Welt statt. Auch Raucher, die von einem Freund eine Zigarette bekommen, sollten gut aufpassen! Vorsichtig zu sein ist nicht nur Ihnen selbst, sondern auch Ihrer Familie gegenüber verantwortungsbewusst!

Selbstschutztipps

Wenn Sie als Frau auf eine Party gehen, sollten Sie nicht übermäßig Alkohol trinken. Denken Sie nicht, dass Sie sorglos sein können, weil Sie alle männlichen Teilnehmer der Party schon kennen. Tatsächlich ist der Täter in vielen Fällen ein Bekannter des Opfers. Sie sollten besonders auf solche Männer achten, die Sie zum immer weiter trinken drängen. Wenn Sie betrunken sind, könnten Sie leicht zum Opfer werden.



VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Bevor Sie zu einem Vorstellungsgespräch bei einer Firma, von der Sie vorher noch nicht viel gehört haben, gehen, sollten Sie vorher deren Glaubwürdigkeit genau überprüfen. Normalerweise kann man zu einer regulären Firma immer eine Homepage und viele Informationen finden. Wenn sich die Firma in einer entlegenen Gegend befindet, sollten Sie am besten mit einem Freund zusammen hingehen. Während des Vorstellungsgesprächs lassen Sie Ihn draußen auf sich warten.





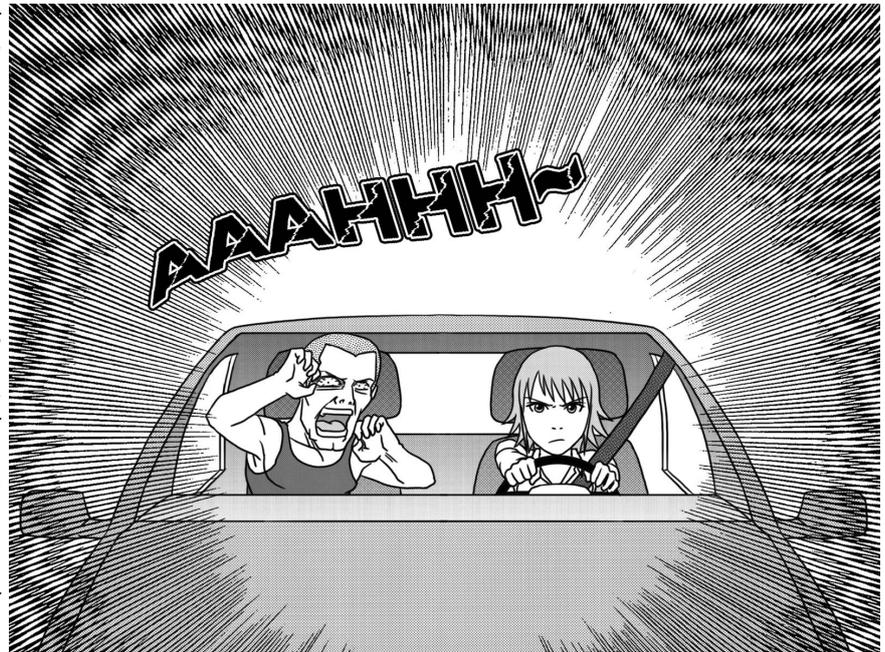
Wenn Sie im Parkhaus Ihr Auto abstellen, sollten Sie, besonders in dunklen Tiefgaragen, immer gut auf Ihre Umgebung aufpassen. Nach dem parken sollten Sie nicht direkt aussteigen, sondern zunächst beobachten, ob sich in der Nähe irgendwelche verdächtigen Personen aufhalten. Besonders sollten wir bei Fahrzeugen, die neben unserem Auto geparkt sind, darauf achten, ob drinnen Jemand sitzt und uns gerade seltsam beobachtet. Parken Sie am besten nicht neben großen Wagen wie Kleinbussen, da solche Fahrzeuge von Verbrechern gern als Deckung für ihre Tat benutzt werden.



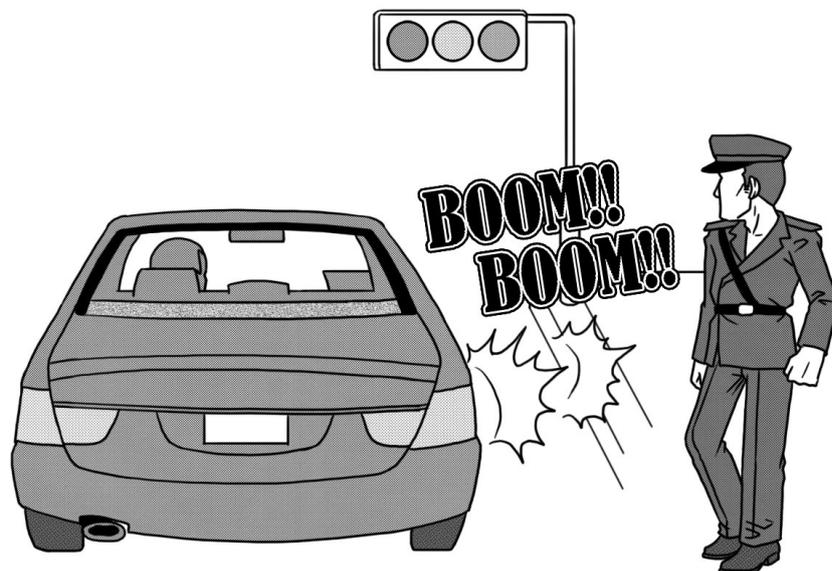
Wenn Sie in einer dunklen Tiefgarage Ihr Auto abholen, sollten Sie ebenfalls gut auf Ihre Umgebung aufpassen und darauf achten, ob Jemand Sie heimlich verfolgt. Vor dem einsteigen kontrollieren wir schnell, ob sich vielleicht Jemand auf dem Rücksitz versteckt. Wenn wir ins Auto eingestiegen sind, sollten wir sofort die Tür verschließen und schnell aus der Tiefgarage herausfahren. Wir sollten uns nicht angewöhnen, im Auto unsere Sachen aufzuräumen oder unser Make-up zu machen.



Wenn der Verbrecher schon in Ihr Auto eingestiegen ist, und Sie unter Drohungen zwingen will, irgendwo mit ihm hin zu fahren, sollten Sie auf keinen Fall auf ihn hören. So könnten Sie sich in eine noch gefährlichere Situation bringen. Zunächst sollten Sie sich scheinheilig ganz folgsam zeigen, um ihn dadurch unachtsam werden zu lassen. Wenn Sie bei anderen Passanten oder Autos vorbei fahren, können Sie dann plötzlich mit Vollgas gegen eine Wand oder einen Baum in der Nähe fahren. Passen Sie auf, dass Sie keine anderen unschuldigen Leute dabei verletzen! Ihr Sicherheitsgurt und Airbag können Sie schützen, während der Verbrecher, der neben oder hinter Ihnen sitzt, nicht so viel Glück hat. Wenn Sie nach dem Zusammenstoß noch bei vollem Bewusstsein sind, verlassen Sie Ihr Auto so schnell wie möglich. Durch den Unfall können Sie Passanten und Streifenpolizei auf sich aufmerksam machen. Diese werden kommen, um Ihnen zu helfen.



Wenn der Verbrecher uns entführt und in seinem Kofferraum eingeschlossen hat, um mit uns irgendwo hin zu fahren, können wir, wenn wir noch bei vollem Bewusstsein sind, uns so drehen, dass unsere Füße in Richtung der Rücklichter zeigen. Dann achten wir auf Stimmen in der Umgebung. Wenn wir hören, dass das Auto sich auf einer Strecke befindet, auf der es viele Passanten und Autos gibt, können wir mit den Füßen fest auf die Stelle der Rücklichter treten. Die außergewöhnlichen Geräusche können Passanten aufmerksam machen. Wenn wir Glück haben, können wir dabei außerdem das Rücklicht des Autos auf einer Seite kaputt treten, und dadurch die hinteren Autofahrer und die Streifenpolizei alarmieren.





Wenn eine Frau nachts allein zu Hause bleibt, sollte sie, bevor sie ins Bett geht, zuerst kontrollieren, ob die Türen und Fenster richtig abgeschlossen sind. Wenn es ohne vorherige Verabredung sehr spät plötzlich an der Tür klopf/klingelt, sollten wir am besten nicht darauf reagieren. Gute Bekannte werden in diesem Fall direkt unseren Name rufen oder uns anrufen. Wenn wir die Tür öffnen, müssen wir vorher unbedingt feststellen, wer draußen ist. Die beste und einfachste Variante ist es, einen Türspion zu montieren. So können wir die Situation vor der Tür ganz genau einsehen. Beim schlafen sollten wir unser Handy oder Telefon immer griffbereit halten. Falls sich ein plötzlicher Notfall ereignet, können wir so schnell die Polizei anrufen. Außerdem können wir neben unserem Kissen zusätzlich ein Selbstverteidigungsgerät wie Pfefferspray bereithalten. Dieses kann uns im Notfall vielleicht das Leben retten.



Unter der Voraussetzung, nicht gegen das örtliche Gesetz zu verstoßen, wäre es sicher, immer ein kleines Selbstverteidigungsgerät wie beispielsweise Pfefferspray mitzunehmen, wenn man als Frau alleine raus geht. Pfefferspray ist sehr einfach und praktisch zu verwenden, hat eine optimale Wirkung bei der Selbstverteidigung, und ist außerdem leicht mitzunehmen.

Zuletzt wünscht der Autor allen Lesern und Ihren Familien, dass sie für immer glücklich und sicher sein sollen!



