

# INHALT

<b>Kapitel 1</b>	<b>Einführung</b>	<b>5</b>
	Zielstellung .....	6
	Zweikampfsysteme .....	6
	Juristische Grundlagen und Grenzen der Selbstverteidigung .....	10
<b>Kapitel 2</b>	<b>Theorie und Praxis der Stoffvermittlung</b>	<b>13</b>
	Gestaltung des Selbstverteidigungstrainings .....	14
	Spezifik der körperlichen Auseinandersetzung .....	16
	Algorithmus der Stoffvermittlung.....	20
<b>Kapitel 3</b>	<b>Technische Grundlagen der Selbstverteidigung und deren Anwendung unter taktischen Gesichtspunkten</b>	<b>23</b>
	Stellungen .....	24
	Distanzen.....	27
	Stepps/Beinarbeit .....	32
	Ausweich- und Meidbewegungen.....	44
	Blocktechniken/Abwehren mit den Extremitäten .....	50
	Schlag- und Stoßtechniken mit den oberen Extremitäten.....	73

Fuß- und Knietechniken.....	95
Griffsprengungen und Hebeltechniken .....	113
Angriffe gegen empfindliche Körperstellen.....	143

<b>Kapitel 4</b>	<b>Frauenselbstverteidigung</b>	<b>151</b>
------------------	---------------------------------	------------

Anwendungsbeispiele in der Frauenselbstverteidigung.....	152
--	-----

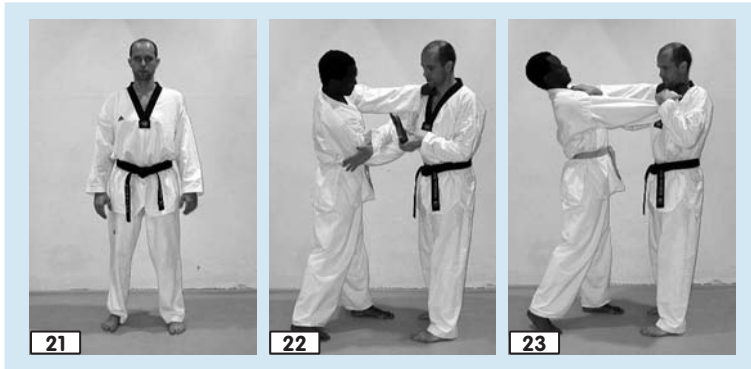
<b>Anhang</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>158</b>
---------------	-----------------------------	------------

## Stellungen

### *Frontale Stellung*

Die Frontalstellung (21) ist gekennzeichnet durch einen hüftbreiten parallelen Abstand der Füße. Der Körperschwerpunkt befindet sich zwischen den Füßen. Ein Gleichgewichtsbruch in alle Richtungen durch einen Angriff ist sehr leicht möglich, da der Körperschwerpunkt sehr hoch liegt.

### **Frontale Stellung**



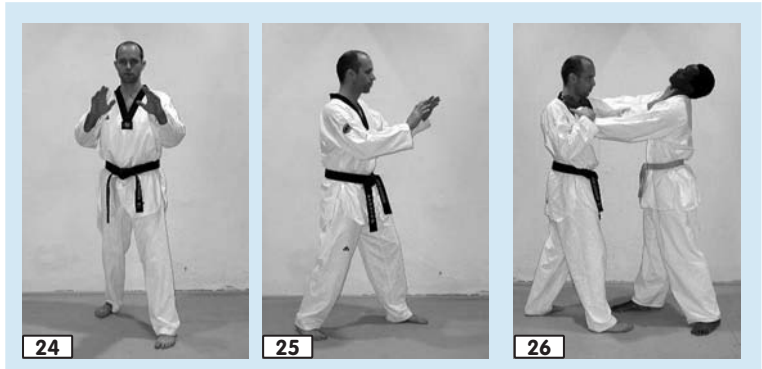
Aber eben in dieser Stellung steht man an der Bushaltestelle, an der Bar usw. Bisweilen ist es nicht möglich, die Wucht einer Attacke durch einen Schritt nach hinten ins Leere laufen zu lassen, da der Angriff ohne Vorwarnung erfolgte oder man sich mit dem Rücken an der Wand befindet. Dennoch ist auch in dieser Stellung eine wirkungsvolle Selbstverteidigung möglich, besonders wenn es gelingt, sich am Gegner festzuhalten (22, 23).

### *Normale Schrittstellung*

Wesentlich stabiler nach vorn und hinten ist die Schrittstellung (24, 25). Sie entspricht der natürlichen Schrittlänge. Durch Zurücksetzen eines Fußes aus der Frontalstellung kann einem gegnerischen Angriff ausgewichen werden bzw. die Wucht des Angriffs gemindert werden. Bei einer direkten Abwehr liefert diese Stellung ausreichend Standfestigkeit, da das hintere Bein Druck in Richtung Angreifer aufzubauen vermag (26).

### **Normale Schrittstellung**

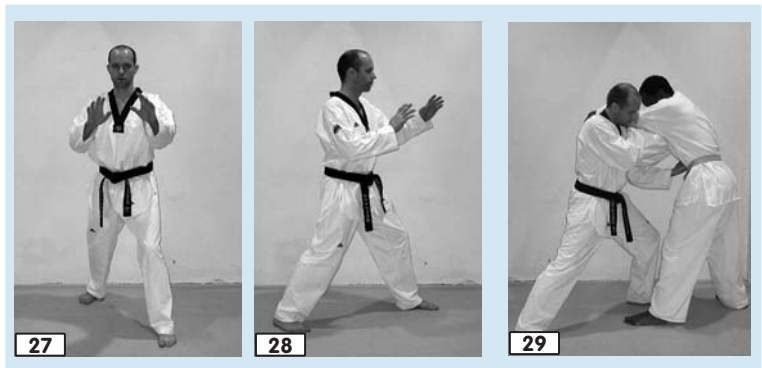
### Normale Schrittstellung



### Lange Schrittstellung

### Lange Schrittstellung

Um noch mehr Standfestigkeit in Richtung Gegner aufbauen zu können, kann der Schritt noch länger gewählt werden (27, 28).

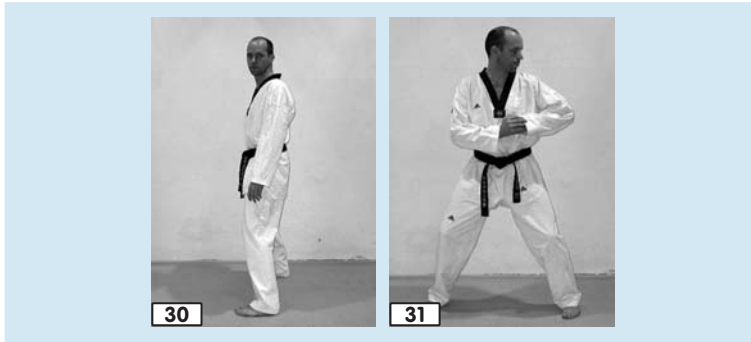


Wird diese Stellung exakt ausgeführt, kann man nach hinten kaum noch aus dem Gleichgewicht gebracht werden, denn das gestreckte rückwärtige Bein verhindert eine Rückstoßwirkung, viel Druck nach vorn ist möglich. Dieses Entgegenstemmen ermöglicht sehr starke Gegenangriffe auch von kleineren und leichteren Personen (29).

### Seitliche Stellung

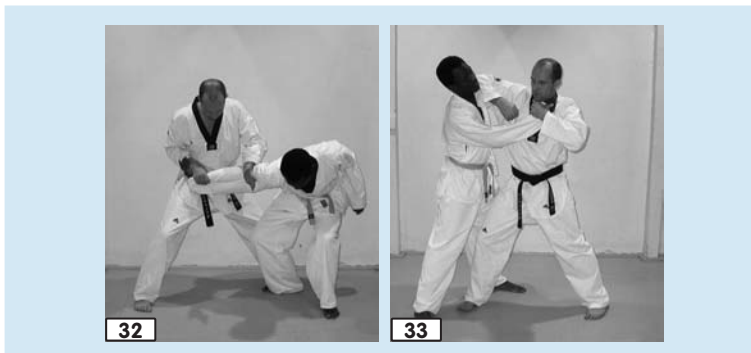
### Seitliche Stellung

Bei der Seitwärtsstellung wird das Gewicht des Körpers gleichmäßig auf die Beine verteilt. Schulter- und Hüftachse zeigen in Richtung Angreifer. Die Fußkanten sind parallel 2 bis 3 Fußlängen auseinander (30, 31).



**Seitliche  
Schrittstellung**

Durch die seitlich Ausrichtung wird dem Gegner nur wenig frontale Angriffsfläche geboten. Für Armstreckhebel und Ellenbogentechniken ist diese Stellung besonders geeignet (32, 33).



### *Bereitschaftsstellung*

Prinzipiell sollte eine wirkungsvolle Selbstverteidigung aus allen Positionen heraus möglich sein. Im Rahmen dieses Werkes soll der Fokus lediglich auf Basics gerichtet sein. Daher nehmen wir als Ausgangsstellung für beschriebene Abwehrhandlungen die Schrittstellung an (34). So ist eine übersichtliche Darstellung von Techniken möglich.

**Bereitschafts-  
stellung**



Die Hände werden in Brusthöhe gehalten, um Angriffe gegen Kopf, Rumpf und den unteren Extremitäten unvermittelt abwehren zu können. Die Hände können zu Fäusten geballt werden, um Verteidigungsbereitschaft zu demonstrieren. Dies ist nicht unbedingt von Vorteil, denn der Angreifer rechnet nun mit einer Gegenwehr, so dass dem Verteidiger kein Überraschungsmoment bleibt.

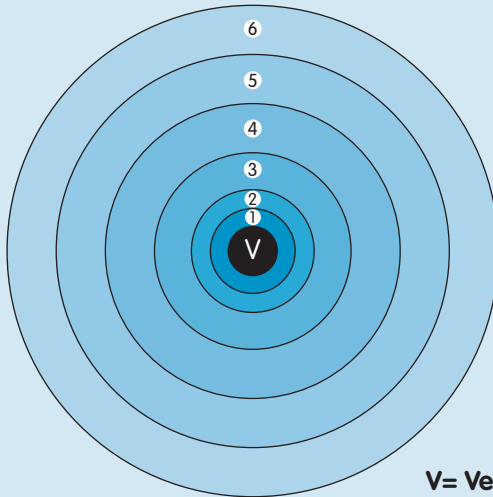
Befindet sich der vermeintliche Angreifer noch gar nicht in einer Entfernung, die Angriffe ermöglicht, so können die Arme ganz natürlich nach unten hängen.

Die oben beschriebenen Stellungen sind nicht einzuüben – sie ergeben sich aus dem Übungsprozess. Eine exakte Definition von Gelenk- und Körperpositionen erscheinen uns in diesem Zusammenhang nicht sinnvoll. Entscheidend ist, dass der Verteidiger in allen Phasen der körperlichen Auseinandersetzung die für ihn persönlich zweckmäßigste Körperhaltung (Stellung) einnimmt, die ihm die notwendige Kraftübertragung auf den Gegner ermöglicht und ein dynamisches Gleichgewicht garantiert. Die optimale Positionierung des Körperschwerpunktes kann nur in der körperlichen Auseinandersetzung mit dem Partner/Gegner erworben werden.

## Distanzen

### Entfernung der Kämpfer zueinander

Der Abstand der an einer körperlichen Auseinandersetzung beteiligten Personen zueinander entscheidet wesentlich über den Einsatz technischer und taktischer Mittel. Die konkrete Entfernung der Kämpfer zueinander wird innerhalb einzelner Kampfsportarten einheitlich definiert. Für die Selbstverteidigung existieren mehrere Modelle. Eine Orientierung erfolgt häufig an den Publikationen zur Selbstverteidigung von Bruce Lee (1975), auf welche sich auch die Ausführungen Steve Jones (2004) beziehen, der die Distanzen aus strategischer Sicht darstellt.



**V= Verteidiger**

- 1 *Bodycheck Range*: Centre of gravities directly touching. Safer than elbow range
- 2 *Elbow/Knee Range*: Cannot rely fully on reflex action, enter with caution.
- 3 *Punching Range*: Approximately 36 inches. Need for contact reflex. This distance breaks into the auric field or “personal space”.
- 4 *Kicking Range*: Approximately wrist to wrist. Opponents must come through this range before they can reach you with a punch. It is the first line of physical defence.
- 5 *Entry Range*: You must enter from this range to bridge kicking distance. Weapons from this range include: eyes, voice, body language.
- 6 *Psychic Attack*: No visual contact

Für unsere Ausführungen erscheint es sinnvoll, den Abstand der Kämpfer zueinander als Unterscheidungskriterium heranzuziehen. Da wir lediglich den Stand- und nicht den Bodenkampf in unsere Betrachtungen einbeziehen, erscheint folgende Unterscheidung ausreichend: