

1. Training Niesky – 27.10.2018

Was haben wir heute gemacht:

Wie stehe ich: Großes L, Gewicht auf dem hinteren Fuß

Wie halte ich meine Hände: Offene Handfläche (Fäuste) in Höhe Hals/Gesicht

Wie mache ich eine Faust: Finger fest einrollen, Daumen aussen drauf

Wie schlage ich: Wie eine Lokomotive gerade nach vorn

Unser Garten

Wer darf hinein

konkret sagen was ich will (wie bei der Bestellung im Restaurant)

Schlagtraining am Polster (Pratze)

Fusstritt

Gerader Fauststoss

Ellbogen (von vorn, von hinten, von oben, von unten)

→ alles zusammen als Kombination nacheinander

Rückhandschlag (mit Faust oder offener Hand, Finger locker, durchs Gesicht)

• *4 Kampfdistanzen:*

- Tritt
- Schlag
- Nahkampf
- Bodenkampf

Was ist ein „Opferinterview“

Wenn ein Täter sich nach potentiellen Opfern umschaute: kann von wenigen Augenblicken bis zu mehreren Wochen dauern.

→ strahle soviel Selbstsicherheit und Kraft aus, dass du als Opfer NICHT in Frage kommst

Fiese Tricks:

- An der Nase herumführen (eine Hand in den Nacken, ausgestreckter Zeigefinger unter die Nase)
- Bodyguardtrick: Stich mit Pistolenfinger zum Hals (oberhalb Schlüsselbein)
- Schlüsselbein fassen
- Schlag zum Solarplexus: Einhändig, beidhändig, beidhändig übereinander („Wiederbelebung“)
- Faustroller unter den Solarplexus

Notsituation:

- **Stimme einsetzen:**
 - Laut sprechen (Öffentlichkeit herstellen),
 - SIE sagen (wichtig für die Anderen „Aha die kennen sich nicht“),
 - keine Schimpfworte (wirkend eskalierend).
 - Fehlverhalten konkret benennen:
 - „Lassen SIE meinen Arm/Jacke/Handtasche los!“
 - „Nehmen Sie ihre Hand von meinem Bein/Po/Brust!“
- **Hilfe anfordern:**
 - Personen konkret ansprechen und konkrete Handlungen fordern: „Sie mit der grünen Jacke/roten Mütze helfen Sie mir, rufen sie die Polizei, drücken sie die Ruft-Taste und holen Sie den Zugbegleiter...“
- **Hilfe anbieten als (unbeteiligter) Dritter:**
 - „Kommen Sie hierüber, hier ist noch ein Platz frei!“
 - „Ich habe die Polizei gerufen, die ist in ein paar Minuten da“
 - Mitstreiter suchen:
 - entweder ansprechen
 - oder gleich am Ärmel fassen „ Sie, sie und sie, kommen sie mit und helfen mir“
 - angegriffene Person aus der Reichweite und SICHTFELD bringen und Klar, laut und deeskalierend sprechen

Techniken:

- Einhandbefreiung über Kreuz
 - Schocker, Affe schaut in Spiegel, Ellbogen des Angreifers blocken und weg
Für die Großen: Statt Spiegel - Spatenhand, auch mit blockieren der haltenden Hand
- Einhandbefreiung selbe Seite:
 - wegschlagen, Schlag zum Gesicht
- Festhalter beide Hände unten:
 - Drehung der Hände nach Innen oder Außen, weg schubsen!
- Festhalter an den Haaren von Hinten
 - nach unten gehen, drehen
- Festhalter an den Haaren von vorn
 - betende Hände, Haltehand blockieren, nach unten gehen (Böckchen) schieben

Erfolgreiche Selbstverteidigung beginnt im Kopf. 90 % Kopf, 10% Technik

Kann ich den Kampf vermeiden, SUPER (z.B. durch wegrennen)

Gut vorbereitet sein:

- Wo gehe ich hin
- Was ziehe ich an
- Wie komme ich nach Hause (wer fährt oder holt mich ab)
- Wo übernachtete ich
- Wer weiß Bescheid (Anrufen, vorher besprechen)

Wichtigste Grundlage für Selbstverteidigung:

HABE DICH SELBST LIEB!!! → mit allem Guten und allem was dir nicht so gefällt

Sorge gut (ausgewogen) für dich:

- Essen
- Schlafen
- Körperpflege
- Hobbys (Musik, Lesen, Instrumente, Gedichte, Nähen...)
- nicht zuviel PC/Handy

Tue etwas was du gut kannst und was dir Spass macht → stärkt das Selbstbewusstsein