

Trainingsprotokoll – 11.01.20 – Niesky

Dehnung:

lockern, nach vorn beugen, langsam hochrollen, Diamant, Beine strecken, Bein anstellen und drehen (li/re), Schildkröte, Sitzen auf den Unterschenkel und nach hinten strecken, Beine seitlich dehnen, Ausfallschritt nach vorn, Stehen an der Wand – Fuß aufs Knie, beugen,

Anzeichen für einen bevorstehenden Angriff

[Link zur Webseite](#)

Selbstverteidigungspyramide

[Link zur Webseite](#)

Abhärtung am Partner

Unterarme innen (oben und Unten), Unterarme außen
Waden, Scheinbeine,
Bauch und Rippen (anspannen) mit Kettenfaust bearbeiten

Abhärtung an der Wand

Kettenfaust, Hammerfaust, Spatenhand, Tiegerkralle, Pistolenfinger

Übung am Schlagpolster:

Kettenfaust, Ellbogen (zweitstärkste Körperwaffe), Gerader Fusstritt
Knie stärkste Körperwaffe – 6-800 kp Kraft in den Körper des Gegners
Kombi am polster: Fuss/Kettenfaust/Ellbogen

Kombiübung

am Partner 2 x Stopp stehenbleiben (Sie), Stoppfußstoß, Kettenfaust um Distanz zu überwinden,
Ellbogen zum Kopf

Schutzhaltung Hände vorn, überraschend Ellbogen zum Brustbein

Distanzen:

öffentlich (ca 4. Meter) → kann man gut weggehen, Persönliche: Armlänge zum Hand geben,
Intime: ganz nah, Partner, Kinder oder Angreifer

Kampfdistanzen :

Bein, Arm, Nahkampf (Ellbogen/Nervenpressen), Boden

Schlag zum Brustbein (Solar Plexus) → Blutgefäße im Bauchraum werden weid, Blut sackt nach unten → Schlappeheit, Desorientierung, Ohnmacht

Stich in die Augen → kann bis zum plötzlichen Herzstillstand führen

Nervenpressen und fiese Dinge:

- Pistolenfinger, Stich unterm Kehlkopf,
- Fassen des Schlüsselbeins,

- Schlag mit Verstärker (Finger) am Kinn, unter der Nase, Kiefer seitlich, Schläfe, Mopedfahrer,
- Kiemengriff (fassen unter dem Kiefer, unter dem Wangenknochen)
- Griff von oben in die Augenhöhlen, Einhängen von hinten beidseitig in den Mundwinkel (Fischhaken)
- Stich unterm Ohr in das Kiefergelenk (mit gegenhalten)
- an der Nase rumführen (von unten und seitlich)
- Beißen in Lippe, Nase, Wangen
- Stich in die Augen, Handballen auf die Nasenspitze
- Beide Hände auf die Ohren knallen (Kesselpauke)
- Kopf schütteln mit Kinnschaker, Kratzen/Patschen ins Gesicht,
- reißen an den Ohren

Befreiungstechniken:

Umarmung von Hinten unter Arm:

(schlag auf den Handrücken, Säge, Daumenhebel) → Schlag mit dem Ellbogen nach hinten
Sacken lassen (schmerzhaft in den Schultern des Angreifers)

Umarmung von Hinten über Arm:

Sacken lassen, Po seitlich Schlag zu den Genitalien, Nippelwist
Platz schaffen mit Hüft/Postoß nach hinten, Stich mit beiden Daumen zu Leiste
→ Schlag mit dem Ellbogen nach hinten

Umarmung von Vorn unter Arm:

alles vorgenannte (unter Nervenpressen)

Umarmung von Vorn über Arm:

Platz schaffen mit Hüftstoß nach vorn, Stich mit beiden Daumen zu Leiste
Hodenquetscher

Bodentechniken

Hinfallen (wie ein Baby, Po nach unten, Hände vorn, NICHT abstützen)

Aufstehen (Distanz herstellen, Blick immer zum Angreifer)

Drehen nach links/Rechts, Richtungswechsel

Abwehr im liegen: Angreifer anlocken, Tritt zum Knie, Schere

Embryo: Abwehr von Tritten zum Gesicht, Tritt aufnehmen, Drücken mit der Schulter oder Knie
seitlich drehen, Schlag in die Genitalien

Sitzen auf Bauch und Rücken: Gleichgewicht brechen mit Hüftstoß, Fuß mit Oberschenkel
belasten und überstrecken, freidrehen

Befreiung bei Vergewaltigungsversuch vorgezeigt: Beine einfädeln, strecken, Stich zu den Augen, Kopfhebel (Vorsichtig!!!)

Vorschau nächstes Training:

- Wiederholung, Fortsetzung Boden
 - Stock in der Erwärmung, Stockabwehr
 - Würger, kurzer Würger, Schubser
 - Schlag zum Solar Plexus und Defibrillator
-

Thema:

Es beginnt mit dir. Beginnt mit Selbsterkenntnis.

Akzeptiere das Licht und Finsternis in Dir.

In dir sind, Himmel und Hölle, Engel und Dämon.

Der Erste Schritt ist die Akzeptanz dessen was gerade ist. Akzeptiere dass du beides in dir trägst. Sei damit versöhnt, zufrieden, dass du vollkommen unvollkommen bist. Gott hat dich so gemacht und er macht nur Gutes, nichts Schlechtes.

An-Er-Kennen deiner vermeintlichen Schwachheiten und Fehlbarkeit. Erst dass macht uns zu Menschen, menschlich...

Gott möchte in deiner (vermeintlichen) Schwäche stark sein, dass funktioniert nur wenn ich diese annehme. Warum funktioniert das? Weil ich aufhöre selber herumzuwursteln.

Ich bin schon viele Jahre auf der Suche nach Gott. Und es gab eine Zeit da wollte ich ganz „heilig“ sein. Ich habe damals einen großen Fehler gemacht. Ich habe „heilig sein“ verwechselt mit: „ohne Dunkelheit sein“. Wenn wir jedoch unsre Dunkelheiten und „Unvollkommenheiten“ ans Licht lassen, wenn wir sie „wahr“-nehmen, bewusst werden, anerkennen, würdigen, ihnen gestatten ein Teil unserer Selbst zu sein, satt sie abzulehnen, Ignorieren, einzusperren, **dann** kann Friede in unsere Herzen einziehen.

Sie möchten Be-Achtung! In jedem Kollektiv, in jeder Familie gibt es ein Mitglied das „komisch“ ist. Doch es möchte dazugehören, lieb gehabt werden. Unsere Aufgabe besteht darin, dies zuzulassen. → Schattenarbeit

Wir sind erlöste Sünder - so etwas wie: trockene Alkoholiker.

Sperren wir diese Teile unserer Persönlichkeit weg, werden sie stark und böse und brechen in einem ungünstigen Moment völlig unerwartet und mit aller Wucht hervor. Je länger um so stärker. Deswegen gehen wir zur Beichte oder zur zum Psychologen (für den der uns die Beichte „abnimmt“ gilt: Zuhören, und es gibt nichts was es nicht gibt – kein Urteil, kein Verurteilen).

Lass dein Licht leuchten.

Dir ist dein Körper geschenkt, sei zu Hause. Liebe dich. Viele sind leider nicht wirklich zu Hause: sie sind entweder im Keller und kramen in alten Kisten und suchen **vergangenes**, schwelgen in **Erinnerungen** oder haben **Schuldgefühle**. Oder sie sitzen auf dem Dachboden, im Dunklen, mit dem Fernglas in der Hand und schauen **ängstlich** oder **sehnsüchtig** in die **Zukunft**.

Sie sind beide nicht zu Hause. Es ist finster und kalt in ihrer Wohnung.

Sei im Hier und Jetzt.

Wer sich zufiel mit der Vergangenheit beschäftigt kramt meist auch in vermeintlicher eigener oder fremder **Schuld** (Schuldzuweisungen). Das macht unglücklich. Wer meist in der Zukunft „abhängt“ verträumt sein Leben oder aber er versteckt sich ängstlich vor dem was eventuell kommen könnte. Er lebt in **Angst**. *Die Gegenwart ist der einzige Ort der uns geschenkt ist.* Hier kannst du Dinge tun. Ändern: lieben, heilen, helfen, vergeben...

Weder: ach hätte ich nur doch oder eigentlich würde ich gern irgendwann einmal – verändern das Leben. Wer im Hier und jetzt Lebt, der ist frei von der Zeit, der besitzt die Ewigkeit.

2. Kor 6,2 *Sehet, jetzt ist die angenehme Zeit, jetzt ist der Tag des Heils! - Gott ist bereit, euch gerade jetzt zu helfen / Zeit der Gnade (althd: um Hilfe bitten, Gratia - Lat: Gunst, Gefälligkeit, Hilfsbereitschaft) . Heute ist der Tag der Erlösung/Rettung.*

Wer im hier und jetzt lebt, lebt ewig. Für den gibt es kein Morgen, kein Sterben.

Was kann passieren wenn niemand zu Hause ist und deine Wohnung finster ist? Es besteht die Gefahr dass eingebrochen wird. Also sei zu Hause und schalte dein Licht an (**Matt 5,16**). Dein Licht beschützt dich. Wenn Licht an ist siehst du was in und um dein Haus herum passiert. Du bist aufmerksam, dir entgeht nichts. Und „finstere Gestalten“ wagen sich nicht in deinen Hof, wenn jedes mal der Bewegungsmelder angeht, nur Menschen mit guten Absichten kommen unbekümmert zu dir.

Nur wer im hier und jetzt lebt, kann erfolgreich kämpfen. Wer Angst vor dem Tod, vor dem Scheitern hat, wird versagen. Die Samurai dachten im Kampf weder an Frau, Kinder, noch an den möglichen Tod. Sie waren ganz im Moment, ganz im Kampf, sie waren der Kampf, sie waren eins mit dem Schwert...