

3. Training Niesky – 08.12.2018

Unsere stärksten Waffen:

- Gesundes Selbstbewusstsein
- unsere Stimme
- Aufmerksamkeit
- Ellbogen
- Knie

Wie spreche ich:

- Ansprache mit „Sie“ - keine Beleidigungen
- NICHT anfassen! → das ist eine direkte Aufforderung zur Gewalt
- Konkret und laut: „Lassen sie meinen Arm/Tasche/Jacke/Bein los“
- Öffentlichkeit herstellen

Um Hilfe fragen

- Person konkret ansprechen „Sie mit der grünen Jacke/sie mit dem Handy“
- Konkrete Anweisung „Drücken sie den Notknopf und rufen den Zugbegleiter“

Hilfe leisten als Dritter (Nicht-Zuschauer):

- Sichere Entfernung (auch ohne direktes eingreifen → Polizei anrufen!)
- betroffene Person ermutigen: „Die Polizei ist unterwegs“ (das ist auch eine indirekte Ansage an den Angreifer!), wenn sie nichts anderes machen können
- Weitere Personen zu Hilfe nehmen , in der Überzahl agieren
- mithelfende Personen konkret ansprechen und konkrete Anweisungen geben
- wenn möglich **nicht** um den Angreifer kümmern! Auch verbal, z.B.: „Junge Frau kommen sie her, wir bringen Sie nach Hause“
- betroffene Person aus den „Sichtfeld“ des Angreifers bringen (nehmt die Person hinter euch) psychologisch wichtig, sie verschwindet damit auch aus dem Handlungs-“FOKUS“ des Angreifers

Abhärten:

- am Boden: Faust (front), Spatenhand, Fingerspitzen

am großen Schlagpolster:

- gerader Fuststoß nach vorn (Stoppfuststoß)
- 3er-Kombi: Tritt, Kettenfaust, Ellbogen

am kleinen Schlagpolster:

- Aufwärtshaken
- Schwinger + Rückhandschlag (links und rechts)

Bewegungsübungen:

- Weich und locker sein „Das Weiche besiegt das Harte!“aus“weichen“, **aus der „Schusslinie“ gehen**
- Beten & Flügel
- geradem Fauststoß ausweichen nach aussen (links & rechts)
- mit Konter (Schlag zum Gesicht/Rippe/Brustbein)

Wiederholung 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
 - Astgabel
- Einhandbefreiung selbe Seite:
 - wegschlagen, Schlag zum Gesicht
 - oder Drehung innen/außen
- Festhalter beide Hände unten (Angreifer hält von oben):
 - Drehung der Hände nach Innen oder Außen, weg schubsen an der Schulter/Schlag zum Solar Plexus! **TIEGERKRALLE ins Gesicht**
 - Flügel ausbreiten: Das eine Handgelenk fassen, Halten, Ziehen, Schlag mit der freien Hand zur Leber/Rippe/Achsel
 - Flügel ausbreiten: (künstlerisch ☺) mit rechts drunter durch, über Kreuz, umfassen, links befreien, Schlag zum Gesicht
- Festhalter an den Haaren von Hinten
 - nach unten gehen, drehen, Schlag ins Pippi
- Festhalter an den Haaren von vorn
 - betende Hände, Haltehand blockieren, kleine Finger am Handgelenk des Angreifers! WEIT (!!!) nach unten gehen (Böckchen) schieben
 - Haltehand blockieren, mit der freien Hand:
 - Faustschlag zum Gesicht/Hals/Solar Plexus
 - Handballen auf Stirn/Nase, Stich/Griff zu den Augen (Tiegerkralle)
 - Spatenhand, Stich in die Achselhöhle (Herzmeridian: Herz 1 – fiese Sache → manipuliert den Herzschlag!)
 - Oder mit dem Daumen in die Achselhöhle, Muskel fassen
- Festhalter beide Hände Oben (ev. an der Wand):
 - **Knief ins Pippi!** Hände nach unten reißen, weg schubsen! (für die Großen: Schlag zur Stirn/Nase/Hals/Brustbein, Stich/Griff in die Augen,
 - Elvis (rechte Hand fährt durch die Haare, Ellbogen von innen über Arm des Angreifers) Schlag zu Gesicht, Ellbogen zur Brust/Solar-Plexus
 - leichte Drehung der Hüfte nach rechts, Ellbogen von außen über Arm des Angreifers, Schlag zur Nase

Neue Techniken: die Festhalter

- von **hinten** über Arm:
mit dem Po schubsen, zur Seite weichen, Schlag zum Pippi
- von **hinten** unter dem Arm:
Mit Knöcheln sägen, besser: Klopfen auf Festhaltehand des Angreifers
Ellbogen nach Hinten zum Kopf des Angreifers

oder:

Schlag zum Pippi und dann Mit der Faust über die Schulter ins Gesicht des Angreifers

- von **vorn** über Arm:
mit der Hüfte nach vorn schubsen, Stich mit beiden Daumen in die Leiste
- von **vorn** unterm Arm:
Knie ins Pippi, Daumen in die Augen