

8. Training Niesky – 31.08.2019

Wir haben grundsätzliches zur Selbstverteidigung besprochen:

Erfolgreiche Selbstverteidigung beginnt im Kopf. 90 % Kopf/innere Einstellung, 10% Technik
Kann ich den Kampf vermeiden, z.B. durch wegrennen, SUPER !

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

Gut vorbereitet sein:

- Wo gehe ich hin
- Was ziehe ich an (Kann ich damit gut wegrennen? Highheels, Minirock)
- Wie komme ich nach Hause (wer fährt & trinkt nichts, oder holt mich ab) ODER übernachtete ich
- Wer weis Bescheid (Anrufen, vorher besprechen)

Notsituation:

- **Stimme einsetzen:**
 - Laut sprechen (Öffentlichkeit herstellen),
 - SIE sagen (wichtig für die Anderen „Aha die kennen sich nicht“),
 - keine Schimpfworte o. abwertende Bezeichnung (Arschloch, Penner...) 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

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

Körpersprache:

aufrecht zügig (zielstrebig) gehen, auch mal nach links und rechts sehen, nicht einschüchtern lassen
Immer mal „*Auftauchen*“, wenn ich aufs Handy sehe oder Ohrstöpsel drin hab, ein Buch lese

Angriffsvorbereitung

In dieser Situation ist es extrem wichtig dein Gegenüber genau zu beobachten. Denn es gibt eindeutige körpersprachliche Signale, welche auf einen bevorstehenden Angriff hindeuten. Hier die Klassiker:

Signale:

- Nase reiben oder anfassen
- durch die Haare fahren
- Hände reiben, oder an der Hose abwischen
- Blickkontakt kurz unterbrechen (Kopf wird zur Seite oder nach unten gewendet)

Eine oft erfolgreich eingesetzte Möglichkeit ist es, dein Gegenüber in diesem Moment laut und kernig anzusprechen: *"Haben Sie etwas vor???"*

Folgende Techniken mit Nervendruckpunkten haben wir trainiert:

- Stich mit Pistolenfinger (Zeige und Mittelfinger zusammen) unter dem Kehlkopf - wo die beiden Schlüsselbeine (Clavikula) sich mit dem Brustbein (Maniburum Sterni – Schwertgriff) verbinden, eventuell auch etwas von oben, um dahinter zu kommen/zu fassen
- Festhalten/Griff zum Schlüsselbein mit der ganzen Hand

Bei Festhalter unter den Armen / Kussversuch:

- mit den Knöcheln der geballten Faust, in der Delle zwischen Kinn und Lippe kräftig reiben (hin und her) → „*Mopedfahrergriff*“
- oder Zeigefinger der linken Hand dahinein legen und mit der Faust/Handballen der rechten Hand drauf schlagen, geht auch seitlich am Unterkiefer und unter der Nase
- mit dem „*Kiemen-Griff*“ seitlich am Unterkiefers oder im Gesicht unter dem vorderen Bereich des Jochbeins (os zygomaticum) nach oben ziehen – eventuell mit der linken Hand am Hinterkopf gegenhalten
- Hand oder Pistolenfinger auf die Schläfe (Schläfengrube) mit Handballen oder Hammerfaust drauf schlagen
- Fingerstich/ Stich mit dem Knöchel des Zeigefingers unter dem Ohr (3E17) – auf der anderen Seite gegenhalten
- schieben am Nasenflügel („*an der Nase herumführen*“)
- Beißen in die Lippe/Nase/Wange/Hals

Hat der Angreifer einen Intergralhelm, fassen am Kinnbügel und Schütteln + Hammerfaust oben drauf

Flacher Handballen auf die Nase, auf die Stirn, auf die Schläfe.

Stand:

Füße Schulterbreit auseinander, Lieblingsbein vorn, Arme (nicht komplett!) nach vorn gestreckt, offene Handflächen (Stopp, ich habe keine Waffen)

Dein Garten

Intime Distanz, ca, Armlänge, Du entscheidest wer in deinen Garten darf (durch die Tür)

Abhärtung:

Normale Faust, Hammerfaust, Spatenhand, Tiegerkralle, Pistolenfinger

Tritt und Schlagtraining an der Prätze:

(Schlagpolster) Faustschlag, Schwinger und Rückhand, Ellbogen (aus allen Richtungen), Fußballenstoß (auch Stoppfusstritt mit schräg gestelltem Fuß), Kick nach vorn zwischen die Beine zur Körpermitte (Kronjuwelen) → Ziel ist der Bauchnabel!!!

Kniestöß → ca. 5-600 kp Energie!!!

→ *Ellbogen und Knie sind die stärksten und härtesten Körperwaffen!!!*

(gedankliches) Ziel eines Schlags oder Tritts liegt immer 10-15 cm hinter der Körpergrenze des Angreifers (um möglichst viel Energie in den Körper zu bringen)

→ DURCHSCHLAGEN!

Schlag auf den Solar Plexus*

Einhändig:

mit dem Handballen auf die Spitze des Brustbeines

Faust:

Faust ballen, mit der Knöchel(kette) auf der Brustbeinspitze mit dem Knöchel des Zeigefingers ansetzen, von oben nach unten rollen, sobald man mit dem Knöchel der letzten beiden Finger unter der Spitze (im weichen) ist, bisschen in die Knie gehen und mit Schwung nach oben drücken (wie ein Aufwärtshaken)

Beidhändig

gestreckte Finger, Handflächen zeigen nach unten, Ansatz des Mittelfingers in etwa auf Höhe der „Nippel“, dann mit Schwung auf beide Handballen „fallen lassen“ (nicht schieben!!!)

→ Rippenbögen → Luft beleibt weg (nennt sich bei uns „**Defibrillator**“)

Befreiungstechniken:

SCHOCKER:

- tritt zum Schienbein
- Ferse auf Mittelfuss
- Fuss seitlich unterm Knie aufsetzen und mit Sohle das Schienbein aufkratzen
- Knie ins Genital

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!“

- Eventuell Fuss des Angreifers blockieren
- Einhandbefreiung über Kreuz
 - Schocker (tritt zum Schienbein, Knie in die Genitalien) , 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:
 - Schocker, wegschlagen, Schlag zum Gesicht oder rausdrehen
- Festhalter beide Hände unten (von oben):
 - Schocker, Drehung der Hände nach Innen oder Außen, weg schubsen!
 - Schwung holen, ein Handgelenk fassen, Halten, Ziehen, Schlag mit der freien Hand zur Leber/Rippe/Achsel
 - (künstlerisch ☺) mit rechts drunter durch, über Kreuz, umfassen, links befreien, Schlag zum Gesicht
- Festhalter beide Hände oben (von unten):
 - Schocker, Nach unten wegreißen, Stich in die Augen etc.
 - Schocker, Ellbogen von außen Drüber, Ellbogen zum Brustkorb/Hals/Kopf und oder Hammerfaust zum Kopf
 - „*Elvis*“ Innen, „durch die Haare fahren“, Hammerfaust zum Kopf
- Festhalter an der Kleidung – einhändig:
 - Schocker, Dach über dem Arm bilden (nicht „beten“ - Hände verschränken)
Schlag in die Ellbeuge oder kurz davor, dann beide Hände zum Kinn/Gesicht/Hals
- Festhalter an der Kleidung – beidhändig:
 - wie zuvor
 - oder: Schocker, festhaltende Hand blockieren, Hüfte eindrehen, in die Ellbeuge des Angreifers fassen, Zurückdenken (und ziehe damit den Ellbogen nach unten), Haltehand lässt los und schiebt Angreifer an der Nase weg

***Solar Plexus**

Als genauen Punkt gibt es ihn eigentlich nicht, der Plexus solaris (Sonnengeflecht) ist vielmehr ein Geflecht aus Fasern und Knoten des vegetativen Nervensystems. Das macht die Lagebeschreibung schwierig. Äußerlich betrachtet liegt dieses Geflecht ungefähr zwischen Brustbein und Bauchnabel, hinter dem Magen. Also eigentlich an der Bauchrückseite, auf Höhe des 1. Brustwirbels und 12. Lendenwirbels. Es ist ein autonomes Netzwerk aus sympathischen und parasympathischen Nervenfasern. Dazu gehört auch der Nervus vagus, der größte Nerv des Parasympathikus. Dieser Hirnnerv spielt in der Regulierung nahezu aller inneren Organe eine tragende Rolle und dirigiert ihre Tätigkeit.

Auch Sitz des 3. Chakras „**Ort der Edelsteine**“, „**Leuchtendes Juwel**“ oder als 3. Gehirn bzw. Bauchgehirn (Sitz der Persönlichkeit, Ego, Erfahrungen und Emotionen) bezeichnet.

Ein fester Schlag in die Region des Sonnengeflechts kann zu Schwindel, Übelkeit oder Bewusstlosigkeit führen, indem kurzfristig der Blutdruck sinkt, der Herzschlag verlangsamt und dadurch das Gehirn unterversorgt wird.

<https://www.tagesspiegel.de/sport/die-sonne-im-bauch/1822470.html>

<https://www.linda-giese.de/solarplexuschakra.html>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Sonnengeflecht>