

# Serie: Selbstverteidigung

In dieser Nummer der COURAGE beginne ich eine Folge von Abwehrtechniken vorzustellen, damit Frauen lernen, sich in den verschiedensten bedrohlichen Situationen selbst zu verteidigen. Damit möchte ich Euch Frauen dazu motivieren, überall Selbstverteidigungskurse einzurichten. Für den Anfang ist es wichtig, daß sich Frauengruppen bilden, die von ihren körperlichen Fähigkeiten ausgehen und gemeinsam trainieren. Jede Frau ist dazu geeignet, jede Frau kann es lernen, sich zu verteidigen. Sie muß nur lange genug üben. Eine Abwehr kann man nicht auf Anhieb. Jede Frau muß mit einer Partnerin(er) üben und immer wieder üben. Eine Technik beherrscht man erst dann, wenn sie zur Reflexbewegung geworden ist. Deshalb zig mal üben, vierzig mal hintereinander, immer ein und dieselbe Abwehr. Denn schließlich kommt es auf Überraschung und Schnelligkeit an. Am Anfang darf z.B. die Umklammerung nicht allzu fest sein. Erst wenn die Technik sitzt, soll man mehr und mehr Kraft einsetzen.

Ich habe viele Techniken, die in Selbstverteidigungsbüchern vorgestellt werden, ausprobiert und finde, daß viele von ihnen für Frauen völlig ungeeignet sind. Die Verfasser haben anscheinend nur an ihre Geschlechtsgenossen gedacht, aber nicht an uns Frauen. Wenn in diesen Büchern doch Frauen vorkommen, dann bestenfalls auf den letzten zwei Seiten und dann womöglich noch mit Handtasche und Schirm als Waffe – also auch bei Sonnenschein darf die Frau nur mit Schirm aus dem Hause gehen. Aus diesem Grund möchte ich ein Buch über Selbstverteidigung speziell für die Frau in Kürze herausgeben.

In den zwei Jahren, die ich Frauen in Karate ausbilde, habe ich gelernt, daß es nicht nur darauf ankommt, sich mit der Technik zu befassen, sondern auch mit den psychischen Problemen, die leider Göttin in fast jeder Frau drinnen stecken. Von Natur aus wehrt sich zwar jedes Wesen, doch den Frauen wird dies schon sehr früh ausgetrieben. Deshalb müssen wir unsere Angst, dem Angreifer Schmerz zuzufügen, abbauen, also lernen, aggressiver und egoistischer zu werden. Mit Egoismus meine ich: in Augenblicken der Gefahr, wo unser Leben bedroht ist, nur an unseren eigenen Körper – auf den wir ja sonst

stolz sind und den wir lieben – zu denken.

## Training und Ernstfall

Das wichtigste vor jeder Verteidigung und besonders bei Umklammerungen ist das Schocken. Wir können es beim Training nur andeuten, im Ernstfall ist es jedoch unentbehrlich. Im folgenden gehen wir jeweils von Situationen aus, wo es nicht möglich ist, sich durch Weglaufen der Gefahr zu entziehen.

## Wozu Schocken?

Der Gegner wird durch einen Schock in eine Schrecksekunde versetzt, seine Aufmerksamkeit und Reaktion werden kurz gelähmt. Dadurch lockert er seinen Griff und wir können diese Sekunde ausnutzen, um rasch unsere echte Abwehr einzusetzen.

## Wie Schocken?

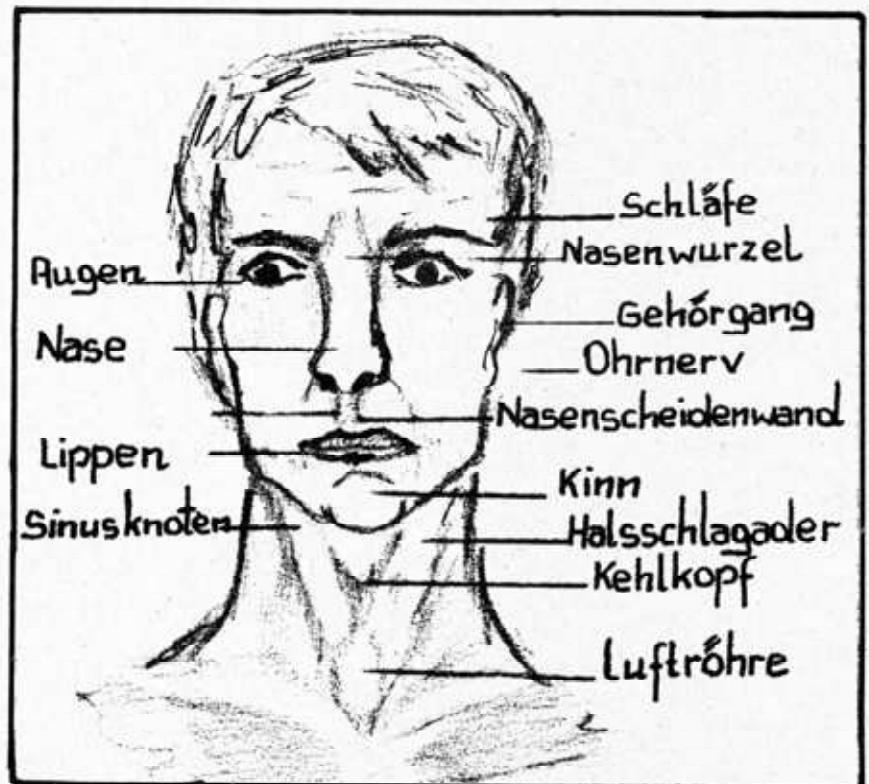
Es gibt verschiedene Schock-Techniken mit mehr oder weniger starker Wirkung. Wir schocken, indem wir ihn anschreien, anspucken, schlagen, treten oder stoßen. Wir verwenden dabei unsere Fäuste, Ellenbogen, den Kopf, die Knie, Füße und Gegenstände, die wir gerade bei uns haben. Unsere Schläge und Stöße müssen

auf empfindliche Körperteile gerichtet sein: Augen, Nase, Ohren, Hals, Magen, Leber, Hoden, Leisten, Knie, Schienbein etc.

Eine leichtere Wirkung erzielen wir durch Anschreien. Dieser Schrei ist physiologisch gesehen ein stimmhaftes Ausstoßen der Luft im Moment höchster Kraftentfaltung. Dieser Schrei ist bei allen Kampfsportarten als Kiai bekannt, z.B. Judo, Karate, Kendo. Gleichzeitig ist der Schrei auch dazu da, um sich selbst Mut zu machen und besonders, um die ganzen Körpermuskeln anzuspannen. Dadurch gewinnt man Kraft. Beobachtet mal Möbeltransporter oder Hafendarbeiter oder Sportdisziplinen wie Diskuswerfen, Gewichtheben etc.

Welche Art von Schock wir am besten anwenden, hängt von der Art des Angriffs ab, ob wir umklammern, gewürgt, gezerzt oder geschlagen werden und wie wir stehen und welche Körperteile wir noch frei bewegen können. Bei der folgenden Darlegung einzelner Abwehrtechniken werde ich immer auch die effektivsten Schocktechniken vorstellen.

Martha





Der Gegner hält uns von hinten über beide Oberarme umklammert. Ruhe bewahren und konzentrieren. Schock anwenden, indem wir mit dem Hinterkopf auf seine Nase stoßen. Ist er aber um einen ganzen Kopf größer als wir, dann ist es zweckmäßiger, mit der Ferse gegen sein Schienbein, Kniescheibe oder Fußrücken zu stampfen. Dabei müssen wir aber unser Knie bis zur Brust hochreißen, um genug Schwung zu holen.



Jetzt atmen wir tief ein, damit der Brustkorb an Umfang zunimmt und winkeln die Arme vor der Brust an. Später wird der Brustkorb bei der Ausatmung enger und wir können leichter nach unten rutschen.



Wir nehmen eine tiefe Spreizstellung (80 cm) ein, wobei der rechte Fuß nach außen gesetzt wird. (Hohlkreuz). Mit der Ausatmung stoßen wir gleichzeitig die Arme nach vorn, die Hände bleiben eng beisammen. Dadurch entsteht in unseren Oberarmen eine Hebelwirkung. Die Umklammerung ist jetzt gesprengt. Den Kopf gleichzeitig zur Seite drehen, um zu vermeiden, daß seine Hände an unserem Kinn hängenbleiben und um genau zu sehen, wo er steht.



Nun einen der ausgestreckten Arme – in diesem Fall ist es der linke, weil wir auch den rechten Fuß weggesetzt haben – nach hinten reißen und mit dem Ellenbogen genau in die Magenrube stoßen.



Diese ganze Abwehr darf nur 2 Sekunden dauern. Nach dem Magenstoß kann sich der Mann sehr schnell wieder erholen. Daher so rasch wie möglich weglaufen. Sollte das nicht möglich sein, weil wir in einer abgeschlossenen Wohnung sind, die nächste belebte Straße zu weit weg ist oder ein zweiter Gegner im Auto wartet, müßten wir den Mann durch weitere Schläge kampfunfähig machen.