

8.2. Schlag- und Tritttechniken

8.2.1. Schlagtechniken (Faust-, Handballenstoß)

Nehmen Sie Ihre Schutzhaltung/Verteidigungsstellung wie in Bild 1 gezeigt ein.

Führen Sie die Schläge/Handballenstöße aus der Körpermitte gezielt in Richtung des Angreifers aus. Ungeübten Frauen empfehle ich hierbei, die Schläge/Stöße mit dem Handballen und nicht mit der Faust durchzuführen. Bei ungeübten Faustschlägen besteht eine erhebliche Gefahr, dass man beim Auftreffen mit der Faust auf den Körper/Kopf abknickt und sich dabei größere Verletzungen, eventuell sogar einen Bruch des eigenen Handgelenkes zufügt.

Bei Handballenstößen hingegen ist die Gefahr einer (eigenen) Verletzung deutlich geringer. Darüber hinaus findet bei einem richtig durchgeführten Handballenstoß eine direkte Kraftübertragung aus dem Körper über den Arm, die Hand auf das Ziel beim Angreifer statt. Dadurch kann ein deutlich höherer Wirkungstreffer beim Angreifer erzielt werden.

Versuchen Sie, die Schläge/Stöße in einer leicht diagonalen Richtung durchzuführen. Dadurch bleibt Ihr eigener Schutz gewährleistet. (Bilder 6 und 7)



8.2.2. Ellenbogenstoß

Wurde Ihr Sicherheitsabstand vom Angreifer bereits unterlaufen, sodass Sie keine deutlichen Wirkungstreffer mehr mit den Fäusten/Handballen erzielen können, kann ein Ellenbogenstoß zum Kopf, Hals etc. zur Verteidigung äußerst wirkungsvoll sein.

Versuchen Sie dabei, Ihren Angreifer am Hals, Hinterkopf zu greifen und an sich heranzuziehen. Gleichzeitig führen Sie mit dem anderen Arm einen Ellenbogenstoß aus. (Bilder 8 und 9)



8.2.3. Tritttechniken/Kniestöß

Nehmen Sie Ihre Schutzhaltung/Verteidigungsstellung wie in Bild 10 gezeigt ein.

Beim Treten ist unbedingt darauf zu achten, dass Sie einen sicheren Stand (Schutzhaltung/-stellung) haben. Ein Fußtritt ist nur dann wirklich effektiv, wenn er kraftvoll ausgeführt werden kann. Daher ist ein sicherer Stand unbedingt erforderlich.

Erfahrungsgemäß werden die „wirkungsvollen“ Fußtritte mit dem hinteren (starken) Bein durchgeführt. Wählen Sie Ihre Schutzhaltung daher so, dass Ihr starkes Bein hinten steht. Beim Rechtshänder das rechte und beim Linkshänder entsprechend das linke Bein.

Um Ihren Angreifer schnellstmöglich „kampfunfähig“ machen zu können, sind spektakuläre Tritte zum Kopf o. Ä. nicht unbedingt zu empfehlen. Da es sich bei den meisten „Opfern“ in der Regel um kampfsporturnerfahrene Personen handelt, empfehle ich ausschließlich Fußtritte zum Schienbein, Unterbauch/Genitalien. (Bilder 10 – 14)

Bei geeignetem Schuhwerk kann ein Tritt mit der Schuhspitze gegen das Schienbein des Angreifers oft sehr wirksam sein. (Bild 13)



8. Selbstverteidigungstechniken/Bilderserie



Sollte die Distanz für einen Fußtritt bereits unterschritten worden sein, kann ein Kniestöß in die Genitalien/Unterleib – selbst bei weiblichen Tätern –, ggf. auch an den Kopf, den Angriff sofort beenden. Hierbei ist zu beachten, dass Sie sich einen sicheren Stand suchen und den Angreifer an dessen Oberkörper/Genick oder Hinterkopf an sich heranziehen und dann mit voller Kraft den Kniestöß durchführen. (Bilder 15 und 16).



8.3. Abwehr gegen den „Haarzug“

8.3.1. Haarzug von vorne

Werden Sie von Ihrem Angreifer an den Haaren gepackt, ist ein sofortiges Handeln Ihrerseits erforderlich. In der Regel versucht der Täter, Sie gleichzeitig noch in eine bestimmte Richtung/Position zu ziehen. (Bild 17)

Ergreifen Sie mit Ihren beiden Händen die Hand des Angreifers, mit der er Sie an den Haaren hält und pressen Sie diese Hand an Ihren Kopf. (Bild 18)

Durch den Druck, den Sie auf die Hand des Angreifers bringen, kann dieser seine Hand nicht mehr bzw. nur sehr schwer öffnen oder wegziehen.

Versuchen Sie nun, in einer ruckartigen Abwärtsbewegung – unter Beibehaltung des Drucks auf die Hand des Angreifers – einen Schritt nach hinten zu machen. (Bild 18)

Durch diese ruckartige Abwärtsbewegung in Verbindung mit dem Schritt nach hinten können Sie den Griff an Ihren Haaren lösen.

Mit einem nun folgenden Tritt in die Genitalien/Unterbauch des Angreifers können Sie den Angriff vollständig beenden. (Bild 19)



8.3.2. Haarzug von hinten/seitlich

Erfolgt der Angriff seitlich oder von hinten, werden Sie in der Regel in Richtung des Angreifers gezogen.

In diesem Fall geben Sie dem Zug des Angreifers nach, indem Sie einen kleinen Schritt (rückwärts) in Richtung des Angreifers machen. (Bilder 20 und 21)

Gleichzeitig heben Sie beide Arme auf Schulterhöhe an und drehen sich in Richtung des Angreifers. (Bilder 21 und 22)

Durch die Rotationsbewegung können Sie die Hand des Angreifers lösen bzw. blockieren, mit der er Sie an den Haaren zieht. Drehen Sie so weit in Richtung des Angreifers, bis Sie die Möglichkeit sehen, einen Handballenstoß in Richtung dessen Kopf ausführen zu können. (Bilder 23 und 24)





8.4. Abwehr gegen Würgeangriffe

Würgeangriffe gehören für mich zu den gefährlichsten Angriffen überhaupt, da sie bei richtiger Ausführung eine lebensbedrohliche Situation darstellen.

Wird ein Würgeangriff richtig ausgeführt, verbleiben Ihnen – je nach Statur und körperlicher Verfassung – ca. 2 – 5 Sekunden, um zu reagieren. Danach wird die Blutzufuhr zum Gehirn unterbrochen und es tritt eine vollständige Handlungs- und Verteidigungsunfähigkeit ein.

8.4.1. Würgen von vorne

Durch das Hochziehen der Schultern wird der Würgedruck auf den Kehlkopf und die Halsschlagadern verringert, jedoch **nicht** unterbrochen. (Bilder 25 und 26)

Ergreifen Sie mit der rechten oder linken Hand von außen das Handgelenk des Angreifers. (Bild 27)

Drehen Sie nun Ihren Oberkörper in einer ruckartigen Bewegung auf die Seite, von der Sie das Handgelenk des Angreifers ergriffen haben. (Bild 28)

Diese Drehbewegung in Verbindung mit dem Handballenstoß zum Kopf des Angreifers sollte den Würgeangriff gelöst haben. (Bild 28 und 29)

Sollte es Ihnen möglich sein, ein Hilfsmittel als Verteidigung einzusetzen (Kubotan), können die folgenden Techniken einen Angriff ggf. sofort beenden. (Bilder 30 – 32)

