

Stefan Reinisch, Willi Haager und Harald Marek



# Combatives Drills

Übungen für konsequente Selbstverteidigung

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

## **Einleitung**

## **1 Phase Vermeidung**

## **2 Phase Verbale Bereinigung**

2.1 Körperlicher Aspekt

2.2 Beobachtung

2.3 Verbaler Aspekt

## **3 Phase Abschreckung**

## **4 Phase Physische Konfrontation**

4.1 Bewegung und Stabilität

4.2 Schlaghärte und Schlagmechanik

4.3 Schutzhandlungen

4.3.1 Cover - Crash

4.3.2 „Spear“

4.3.3 Andere Clinchformen

4.3.4 Cover-Crash - „Spear“ - Abschluss

4.3.5 Flanking

4.4 Geistige Einstellung/Combative Mindset

4.5 Künstliche Verschlechterung

4.6 Mehrere Gegner

4.7 Boden

## **Anhang**

Trainingsmöglichkeiten im deutschsprachigen Raum

# Vorwort

Schon bald nach dem Erscheinen des ersten Bandes<sup>1</sup> kam von vielen Seiten der Wunsch auf, doch eine Fortsetzung zu verfassen, da die Prinzipien zwar klar wären, es aber hinsichtlich der Umsetzung im Training Ergänzungsbedarf gebe. Darüber hinaus merkten wir selbst, wie wichtig es für alle Beteiligten ist, sich an einer Trainingsstruktur orientieren zu können. Erst wenn man weiß, warum man etwas so und nicht anders trainiert, erschließt sich der Kontext und der zugrunde liegende Zweck. Auch tappt man als Trainer leicht in die Falle, immer dieselbe Handvoll an lieb gewonnenen Übungsformen vorzugeben, zumal ja die Anzahl der Prinzipien und Techniken sehr überschaubar ist.

Mit der Vielzahl der hier vorgestellten Übungsformen lässt sich nicht nur dieses Problem umgehen, sondern jedes Training lässt sich bereits im Voraus besser planen, ob man nun jede Phase des Ablaufes (des „Gameplans“) durchspielen möchte oder bestimmte Trainingsschwerpunkte gesetzt werden sollen. Auf jeden Fall lässt sich durch die hohe Anzahl an Übungsformen ein Training sehr abwechslungsreich gestalten und man beugt einer allenfalls aufkommenden Trainingslangeweile vor.

Wie beim Lesen bald festgestellt werden wird, gibt es keine Unterscheidung zwischen „Anfängerübungen“ und „Übungen für Fortgeschrittene“. Der Unterschied liegt lediglich in der Intensität und der Qualität der Umsetzung.

Eine große Hilfe bei der Zusammenstellung war mein Trainerkollege Willi Haager, der nicht nur wie ich selbst am Universitäts-Sportinstitut Wien Selbstschutz unterrichtet,

sondern als angehender Lehrer für Sport und Psychologie das dafür notwendige wissenschaftlich-theoretische Grundwissen mitbringt, weshalb ich mich über seine Mitarbeit an diesem Buch besonders freue. Wie immer ist unser Trainingskollege aus Kampfsporttagen Harald Marek für die professionelle fototechnische Umsetzung verantwortlich.

Allen Lesern viel Erfolg für das Gestalten des eigenen Trainings wünschen

Stefan Reinisch & Willi Haager & Harald Marek

---

<sup>1</sup> Reinisch, Türl, Marek; Combatives: Konsequente Selbstverteidigung, D 2016

## **Ergänzung zur Neuauflage 2020:**

Die „Combatives Drills“ wurden überwiegend positiv aufgenommen. Kritik gab es, allerdings nicht am Inhalt, sondern hinsichtlich der Foto- und Papierqualität. Wir hoffen, dass auch dieses Problem nunmehr behoben ist. Was hat sich sonst noch in der Zwischenzeit getan: Willi Haager unterrichtet bereits Sport und Psychologie, und vorliegendes Buch ist nicht das letzte geblieben. Inzwischen liegt eine komplette Trilogie zu den Combatives vor, bestehend aus

- Band 1 „Combatives – Konsequente Selbstverteidigung“, behandelt werden hier in erster Linie die Hintergründe und die Grundlagen der Combatives.
- Band 2 „Combatives Drills – Übungen für konsequente Selbstverteidigung“ und
- Band 3 „Combatives Training – Methoden für konsequente Selbstverteidigung“<sup>2</sup>, der sich mit Trainingsmethoden, Stress und mit der Relevanz der „Aliveness“, also dem Training mit einem widerständigen und unkooperativen Partner, beschäftigt.

Alle drei Bände decken ein weites Spektrum der Combatives ab, aber eine Entwicklung kann niemals abgeschlossen sein, wenn man besser werden möchte.



Um das zu erreichen, haben sich mittlerweile die drei Trainingsgruppen „Combative Academic Amateurs“ von Stefan Reinisch<sup>3</sup>, „TPS“ von Jörg Sagmeister<sup>4</sup> sowie „SD8“ von Sinisa Maletic<sup>5</sup> zur Trainingsgemeinschaft „Combatives Austria“<sup>6</sup> zusammengefunden und auch ihre Erfahrungen durch Besuch und Organisation internationaler und gemeinsamer Seminare weiter ausgebaut.

---

<sup>2</sup> Sagmeister, Reinisch, Maletic, Haager; Combatives Training, Methoden für konsequente Selbstverteidigung, D 2020

<sup>3</sup> <https://www.facebook.com/Combative-Academic-Amateurs-1486427901641052/?ref=bookmarks>

<http://www.shobukai-austria.at/index.php?id=29>

<sup>4</sup> <https://www.facebook.com/tpstrainingneu/>

<https://www.youtube.com/user/TPSPitten>

<http://www.tpstraining.at/>

<sup>5</sup> <https://sd8selfdefense.wixsite.com/sd8sv>

<https://www.facebook.com/SD8SS/>

<sup>6</sup> <https://www.facebook.com/groups/140432326683499/>

## **Beteiligte an diesem Buch:**

**Stefan Reinisch**

**Willi Haager** Unarmed Combatives Coach, SC Int'l  
[www.combatives.biz](http://www.combatives.biz)

**Harald Marek** Fotograf mit umfangreichen Kampfsport-  
Wissen

**Maria Lorenz** Mitglied der „Dragon Ladies“  
[www.danubedragons.com/football/ladies](http://www.danubedragons.com/football/ladies)

**Michael Kundegraber** vormals PDR-Coach unter Tony  
Blauer

**Siniša Maletić** Leiter der Trainingsgruppe SD8  
[www.facebook.com/SD8SS/](http://www.facebook.com/SD8SS/)

# Einleitung

Zwischen der Realität einer Bedrohung und dem vorbereitenden Training darauf wird immer eine Lücke bleiben. Zum einen aus Gründen der Sicherheit, zum anderen, weil die emotionale Beteiligung auch bei noch so engagiertem Training nicht das Ausmaß einer realen Bedrohungslage erreicht.

Um diese Lücke möglichst klein zu halten, ist es in vielen Hilfsorganisationen (Rettungsdienste, Feuerwehr, Polizei, Armee, Bergrettung etc.) Standard, sich der Realität mittels Szenarietrainings anzunähern. In einem Szenario wird eine Situation (Geiselnahme, Unfall, gewalttätige Konfrontation) durchgespielt, wobei der Handlungsablauf mehr oder weniger grob skizziert und der Handlungsspielraum der beteiligten Personen relativ groß ist, wodurch die Möglichkeit zur Improvisation gegeben ist. Ein Szenario ist jedoch durch die erforderliche Anzahl an Personen (Vorbereitung, reale Umgebung, Darsteller, Leiter, Sicherheitsleute, Nachbesprechung) sehr aufwendig.

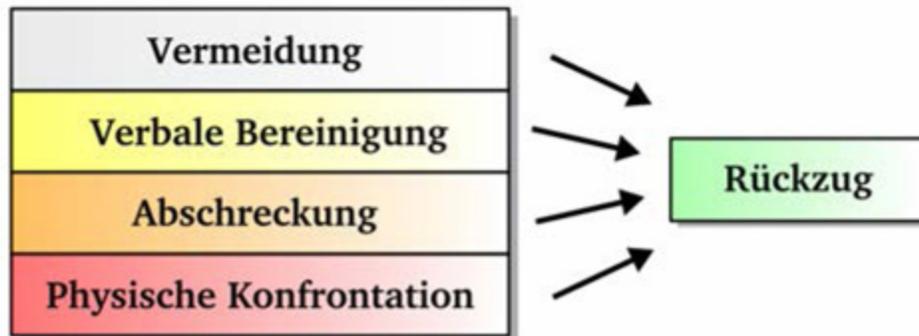
Umgelegt auf unsere Zwecke (Vorbereitung auf einen drohenden oder unmittelbaren Übergriff) kann das nur bedeuten, dass ein Szenariotraining im Trainingsalltag die Ausnahme darstellen muss. Im normalen Combatives-Training werden daher aus Gründen der Ökonomie einzelne Aspekte aus einem Szenario isoliert und gesondert trainiert, je nach Umfang des Aspekts kann man von einer Simulation<sup>7</sup> oder einem Drill<sup>8</sup> sprechen. Zur Vereinfachung (und um Diskussionen über die korrekte Einteilung zu vermeiden) wird in weiterer Folge nur noch von

„Übungsformen“ die Rede sein. Durch die strikten Vorgaben und das Fehlen des Wettkampfgedankens<sup>9</sup> ist auch das Verletzungsrisiko gering.

Wie schon im ersten Band ausführlich dargelegt, ist die Chance, in einer Stresssituation spontan richtig zu reagieren, sehr gering. Daher bringen wir Struktur in das vermeintliche Chaos der Auseinandersetzung, indem wir uns an einem Handlungsleitfaden (dem „Gameplan“) orientieren.

**Unabdingbare Basis für unser Handeln muss aber sein, dass aufgrund des Verhaltens unseres Gegenübers oder aufgrund der generellen Umstände der Situation ein ungutes Gefühl gegeben ist oder dass eine offensichtliche Bedrohung besteht. Dies ist auch die Grundannahme im Training und sollte allen Trainierenden gegenüber immer wieder betont werden!**

Auf dieser Basis gliedert sich unser Handlungsleitfaden in vier Abschnitte. Diese Abschnitte können als Phasen einer abgestuften Eskalation in Form einer Kaskade dargestellt werden, wobei die Vermeidung die oberste Stufe darstellt, auf der die weiteren Phasen aufbauen. Dabei wird versucht, das Ziel (im Regelfall der Rückzug) mit so wenigen Stufen wie möglich zu erreichen. Wir können bei unserer „Eskalationskaskade“ auch eine oder mehrere Stufen überspringen (z.B. ist eine Vermeidung nicht mehr möglich oder die Abschreckung erscheint aussichtslos oder wir wurden vom Übergriff schlichtweg überrascht.) Die folgende Darstellung soll das Wesentliche auf einen Blick erkennbar machen:



Die vier Phasen einer Eskalation bilden unseren Handlungsleitfaden.

Combatives beinhalten nur wenige Prinzipien und wenige Techniken, da es unser Ziel ist, Trainierenden in kurzer Zeit brauchbare Kompetenzen zu vermitteln. Diese in der ständig gleichen Form trainieren zu wollen wäre bald langweilig und das würde sich nachteilig auf die Trainingsmotivation auswirken. Daher sollten die in Band 1 ausführlich dargestellten Prinzipien und Techniken in viele verschiedene Übungsformen verpackt werden.

Aus Gründen der Übersicht und zur Erleichterung eines sinnvollen Trainingsaufbaues folgt die Einteilung der Übungsformen dieser vierstufigen Gliederung. Durch die Orientierung an diesem Ablauf ist es möglich, für ein Training einen bestimmten Aspekt herauszugreifen und mit den entsprechenden Übungsformen zu verdeutlichen und zu festigen.

## **ACHTUNG VOR FEHLKONDITIONIERUNG!**

Übungsformen tragen eine ganz spezifische Gefahr in sich, der man sich bewusst sein sollte. RORY MILLER<sup>10</sup> betont zu Recht, dass man sich nicht unerwünschte oder gar

schädliche Verhaltensweisen antrainieren darf (in weiterer Folge „Fehlkonditionierung“ genannt). So sehr wir uns auch bemüht haben, derartiges zu vermeiden, bitten wir daher, sämtliche Übungsformen mit einem kritischen Auge zu betrachten und uns bei Bedenken zu kontaktieren. Ein paar Anregungen, um Fehlkonditionierungen vorzubeugen sind im Kapitel „Künstliche Verschlechterung“ zu finden.

Die gezeigten Übungsformen stammen teils aus unserem eigenen Training, teils findet man sie in den Programmen von LEE MORRISON<sup>11</sup>, RICHARD DIMITRI<sup>12</sup>, CRAIG DOUGLAS<sup>13</sup>, NICK DROSSOS<sup>14</sup>, TONY BLAUER<sup>15</sup>, TOBIAS BRODALA<sup>16</sup>, RORY MILLER<sup>17</sup>, MARTIN MIKOLÁSEK<sup>18</sup> und den Leuten von SC Int'l - Street Combatives<sup>19</sup>.

### **Trainingstipp: Partnerwechsel mittels „Kettensäge“**

Es ist absolut sinnvoll, mit möglichst vielen unterschiedlichen Partnern zu trainieren. Partnerwechsel kosten aber Zeit (und Trainingszeit ist ein knappes Gut), auch gibt es oft sog. „Lieblingspartner“. Es hat sich daher folgende Methode bewährt: alle Trainierenden stehen einander in zwei Reihen gegenüber. Bei Aufforderung „Partnerwechsel“ rücken alle einen Platz nach rechts. Die Personen am jeweiligen Ende einer Reihe wechseln in die andere Reihe: eben wie die umlaufende Kette einer Kettensäge.

---

<sup>7</sup> Teilausschnitt eines Szenarios, wobei der Ablauf klar vorgegeben ist. Dadurch können die Sicherheitsvorkehrungen eines Szenarios wegfallen.

<sup>8</sup> Wiederholte Übungsausführung zur Verbesserung einer bestimmten Fähigkeit.

<sup>9</sup> Das persönliche Ego sollte in der Garderobe abgegeben werden. Dennoch möchte ich meinen Trainingspartner fordern, ohne ihn zu überfordern.

<sup>10</sup> Miller, Rory; Training for Sudden Violence-72 Practical Drills, USA 2016

<sup>11</sup> <http://www.urbancombatives.com/>

- 12 <https://studyofviolence.com/>
- 13 <http://shivworks.com/>
- 14 <http://www.nickdrossos.com/>
- 15 <http://www.tonyblauer.com/>
- 16 <http://www.brodala-gruppe.de>
- 17 <http://chirontraining.com>
- 18 <http://rbsd.cz/>
- 19 <http://www.combatives.biz>

# 1 Phase Vermeidung

Die folgenden Übungen dienen der Schulung eines konfliktvermeidenden Verhaltens, um Situationen nicht unnötig eskalieren zu lassen.

## Übung 1: Wir sind der Täter

Auf der Straße beobachten wir Leute aus der Perspektive eines Täters. Welche Personen würden ein gutes Opfer abgeben, und warum? Durch diese Form der Übung schließen wir von vornherein aus, dass wir uns als Opfer sehen, was zu einer selffulfilling-prophecy werden könnte, da wir unbewusst Opfermerkmale annehmen könnten. Auch wird man dahinterkommen, dass die Unaufmerksamkeit eine der wichtigsten Opfereigenschaften darstellt.

## Übung 2: Fabriksbesichtigung

Wir kommunizieren ständig<sup>20</sup>. Auch wenn wir gerade keine verbalen Informationen weitergeben, drückt sich unser psychischer Zustand über unsere Körpersprache aus. Nun ist eine unsichere Körperhaltung (im Extremfall wie ein „Reh auf der Flucht“) eine weitere Opfereigenschaft. Eine gute Übung, um dies in den Griff zu bekommen, ist folgende: wir stellen uns vor, dass alles, was wir gerade sehen, unser Werk ist, unser Unternehmen, unsere Fabrik, die wir mit eigenen Händen von Grund auf erschaffen haben. Alle Leute, die wir sehen, arbeiten für uns, nach unseren Vorgaben. Und nun kontrollieren wir, ob sie das auch so tun, wie wir uns das vorstellen. Mit dieser Vorstellung im Kopf

ändert sich automatisch unsere Körperhaltung. Aber bitte nicht übertreiben, sonst werden wir zur Karrikatur. . .

### **Übung 3: Der Gestresste**



Die Phase „Vermeidung“ wird mit einem Trainingspartner (dem „Bad Guy“) durchgespielt. Verbale Kommunikation: *„Sorry, ich muss gerade weg.“*, *„Keine Zeit!“* und vieles mehr. Keine Beleidigungen. Solche haben noch nie einen Konflikt gelöst. Körpersprache: ruhige, abwehrende Gestik. Wird unabhängig von der Landessprache verstanden. Wenn wir angesprochen werden, während wir in Bewegung sind: nicht stehenbleiben. Das ist einfacher, als sich wieder in Bewegung setzen zu müssen. Halten wir es für notwendig, sichern wir uns im Weitergehen 1 - 2x ab, ob uns der andere folgt.

### **Übung 4: Der Remppler**

Wie bei der Übung „Der Gestresste“ wird hier versucht, einer Konfrontation noch aus dem Weg zu gehen. Deshalb wird diese Übung noch zur Phase der Vermeidung gezählt. Der „Good Guy“ geht am „Bad Guy“, der entweder auch geht oder nur herumsteht, vorüber. Dabei rempelt der „Bad Guy“ den „Good Guy“ absichtlich an. Der „Good Guy“ entschuldigt sich in etwa so: *„Entschuldigung, mein*

Fehler!“. Weitergehen. Achtung auf die Körperhaltung, keine Unterwürfigkeit signalisieren, aber auch keine Arroganz (vgl. „Fabriksbesichtigung“)!

**Variante in der Gruppe:** In der Halle wird ein Bereich abgegrenzt. Die Trainierenden, von denen die meisten „Good Guys“ sind, bewegen sich kreuz und quer durch diesen Bereich. Vor Beginn stellen sich die Trainierenden in einem Kreis mit geschlossenen Augen auf. Der Trainer geht um den Kreis herum und tippt ein paar Leuten auf die Schulter, um diese als „Bad Guys“ auszuwählen. Somit wissen die Trainierenden nicht, von wem sie angerempelt werden.

---

<sup>20</sup> Erster Grundsatz von Paul Watzlawick über die menschliche Kommunikation: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“

## 2 Phase Verbale Bereinigung

Nicht immer kann man einer potenziell bedrohlichen Situation aus dem Weg gehen. Man denke sich in folgende Situation hinein: gerade sind wir dabei, unser Kind im Auto anzuschnallen, als plötzlich eine Person mit unklaren Absichten neben uns steht. Jetzt müssen wir uns mit dieser Person auseinandersetzen. In dieser Phase spielen drei Aspekte eine Rolle: der **körperliche Aspekt**, die **Beobachtung** und der **verbale Aspekt**.

### 2.1 Körperlicher Aspekt

#### The FENCE

Im Falle eines unklaren Kontakts hat man – statisch oder besser noch: „sprechend“ – die Hände vor dem Körper. Das wird manchmal mit den Begriffen „Non violent posture“ oder spezifischer „The Fence“ bezeichnet.

Vorteile:

- Sicherheitsabstand,
- dadurch wird ein größerer Teil des Gegenübers wahrgenommen,
- die Hände sind im Ernstfall einsatzbereit.

#### Übung 1: Brustbein berühren

Mit dieser Übung lassen sich die genannten Vorteile verdeutlichen. Beide Trainingspartner stehen einander so nahe gegenüber, dass sie sich mit den Fingerspitzen am

Brustbein berühren können. Beide lassen die Arme seitlich hängen. Nun hat der eine 10 Versuche, den anderen am Brustbein zu berühren, und zwar ist vorweg festgelegt, ob mit der rechten oder linken Hand. Der andere muss versuchen, das zu verhindern. Trotz dieser Informationen wird es bei nahezu allen 10 Versuchen zur Berührung kommen.



Nun hat der „abwehrende“ Partner die Hände bereits erhoben vor der Brust. Der andere startet wiederum mit hängenden Armen. Die übrigen Vorgaben bleiben gleich. Nun sollten nur noch ca. 50% der Versuche Erfolg haben.



Wird die Distanz nochmal leicht um eine Fußlänge vergrößert, sollte es zu überhaupt keiner Berührung mehr kommen.

## 2.2 Beobachtung

Die folgenden Übungsformen dienen dem Erkennen der sog. „Pre Assault Cues“/ „Pre Attack Cues“. Diese Warnhinweise auf einen bevorstehenden Übergriff sollen uns in noch höhere Alarmbereitschaft versetzen und eventuell bei der Entscheidung über einen Präventivangriff helfen. Da wir das Erkennen dieser Signale in den Kontext von bedrohlichen Situationen stellen, soll es uns bei echten derartigen Begebenheiten möglich sein, solche Zeichen wahrnehmen zu können.<sup>21</sup>

Wenn man sich aufgrund des Verhaltens des Täters zu einem offensiven Vorgehen entschlossen hat, kann der Verweis auf einen erkannten Pre Assault Cue im Nachhinein auch eine juristische Argumentationsgrundlage darstellen.

Die wichtigsten Hinweise sind diese (wie schon im ersten Band dargestellt):

- Berühren des eigenen Gesichts oder des Oberkörpers (Nervosität),
- Blicke über die eigene Schulter (Fluchtweg? Zeugen?),
- Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein (härteres Zuschlagen möglich),
- eine Hand verschwindet aus dem Blickfeld des Gegenübers (Messer?).

Es kommt aber immer auf die *konkrete Situation* an: steht mir auf einer Geburtstagsfeier eine Bekannte gegenüber, die sich während des Gesprächs mit mir immer wieder abwendet oder umsieht, ist das weniger ein Pre Assault Cue als vielmehr ein Zeichen für Langeweile.

**Rechtslage:** Dieser Aspekt der Pre Assault Cues ist für uns insofern überaus wichtig, da wir weder zu lange zögern (weil dann eine erfolgreiche Abwehr weit schwieriger erfolgen wird), aber auch nicht zu früh handeln wollen, um uns nicht in juristische Schwierigkeiten zu bringen (in den Combatives ist auch die Beschäftigung mit der sog. „Nachkampfphase“ vorgesehen). Die nachfolgenden Ausführungen beziehen sich auf die Rechtslage in Österreich, Ähnlichkeiten zu Deutschland und zur Schweiz sind gegeben.

Gemäß §3 StGB (Strafgesetzbuch) setzt eine Notwehrsituation einen gegenwärtigen oder unmittelbar drohenden rechtswidrigen Angriff (somit nicht z.B. die Festnahme durch die Polizei) voraus. Dazu ein paar Ausführungen der Rechtslehre:

Gegenwärtig ist ein Angriff solange er andauert, unmittelbar drohend, wenn er in enger räumlicher und zeitlicher Nähe zum Angriffsobjekt steht, d.h. jeden Augenblick ohne Dazwischenschalten weiterer Aktivitäten des Angreifers zu einer Gefährdung oder Verletzung führen kann. Das Delikt befindet sich also noch im Vorbereitungsstadium, es muss aber in der Situation bereits eine unmittelbare Drohung liegen, die den Angriff unmittelbar erwarten lässt. Der Angriff steht in örtlicher und zeitlicher Hinsicht unmittelbar bevor. Oder, anders ausgedrückt: Notwehr ist daher schon zulässig, wenn das gegnerische Verhalten zwar noch keine Rechtsverletzung darstellt, aber unmittelbar in eine solche umschlagen kann.

Beispiele:

- Der Angreifer droht mit einem Messerangriff und will zur Durchführung ein Messer aus dem Nebenzimmer holen. Unter Berufung auf Notwehr dürfen wir ihn

daran hindern. Unzulässig wäre hier eine Notwehr nur dann, wenn der Angriff erst für den nächsten Tag angedroht wird, auch wenn die Drohung ernst zu nehmen ist.

- Der Angreifer bedroht sein Opfer zunächst massiv verbal und geht dann auf das Opfer zu, um dieses tätlich anzugreifen. Notwehr ist zulässig.
- Eine Herausforderung zum Raufen ist noch kein unmittelbar drohender Angriff, somit ist auch keine Notwehr zulässig.
- Der Angreifer schlägt zwar noch nicht zu, aber er holt zum Schlag aus, indem er seine Hand zur Faust ballt und sie hebt (diese Vorbereitungshandlung wird z.T. schon als gegenwärtiger Angriff gesehen). Der Verteidiger kann sich auf Notwehr berufen.
- Der Angriff ist noch gegenwärtig, wenn der Angreifer zwar vom Verteidiger zu Boden geschlagen wurde, aber immer noch sein Messer umklammert. Die Voraussetzung für Notwehr ist also weiterhin gegeben.

## **Übung 1: Cues erkennen**

Beide Trainingspartner stehen einander in Gesprächsdistanz gegenüber. Der „Good Guy“ hat wie immer die Hände vor dem Körper und beginnt das Alphabet aufzusagen. Der „Bad Guy“ beginnt nun zu zählen (es wird also ein ablenkendes Gespräch simuliert) und zeigt in langsamer Abfolge unregelmäßig die genannten Hinweise. Erkennt der „Good Guy“ einen Hinweis, sagt er „Cue!“ Beide setzen bei ihrer Aufzählung fort und wiederholen diesen Ablauf, bis der „Good Guy“ bei „Z“ angelangt ist.





## Übung 2: Finger zählen



Wieder stehen die beiden einander gegenüber. Der „Good Guy“ hat die Augen geschlossen. Der „Bad Guy“ hat die Augen offen oder geschlossen und zeigt mit den Fingern eine Zahl. Auf sein Signal öffnet der „Good Guy“ für 3 Sekunden die Augen. Dann muss er die gezeigte Gesamtzahl benennen und ob die Augen des „Bad Guy“ offen oder geschlossen waren. Zweck der Übung ist es, die Hände des „Bad Guys“ zu beobachten, ohne zu sehr mit dem Blick darauf fixiert zu sein.

## Übung 3: Der richtige Abgang



Der „Good Guy“ steht mit dem Gesicht zur Wand. Der andere berührt ihn an der Schulter. →



← Er dreht sich herum und schaut, welche Hand des „Bad Guy“ nicht zu sehen ist, woraufhin er zur anderen (ungefährlicheren) Seite weggeht.

#### **Übung 4: Position erkennen**

Der „Good Guy“ hat die Augen geschlossen. Der „Bad Guy“ nimmt ihm gegenüber eine Position ein (egal welche). Der „Good Guy“ öffnet auf Signal für 2 Sekunden die Augen. Danach muss er die Position des Trainingspartners und mögliche Risikofaktoren (Möglichkeit zum Kopfstoß, Pre

assault cue etc.) beschreiben. Auch ein Messer kann ins Spiel gebracht werden. Variante: zwei Gegner.



Hier: rechte Hand in der hinteren rechten Gesäßtasche, linke Hand kratzt die linke Wange, Gewicht leicht am rechten hinteren Bein. Linke Hand nahe genug für einen Schlag, linker Fuß kann treten.

## 2.3 Verbaler Aspekt

Die verbale Vorkampfphase wird mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung durchgespielt. Hilfreich ist dabei RORY MILLERS Unterteilung der Gewalt in die Erscheinungsformen der „Sozialen Gewalt“ und der „Asozialen Gewalt“: Ganz grob gesagt geht es bei sozialer Gewalt um die Herstellung von Machtverhältnissen und Dominanz (der „Monkey-Dance“ zwischen Männern, Belästigungen von Frauen durch Männer, Gewalt als Akt der Bestrafung), bei der asozialen Gewalt wird das Opfer schlicht als Ressource gesehen (Raub) oder der Akt an sich ist das Ziel (manche Formen von „sinnlosen“ Gewaltakten oder von Vergewaltigung).

Nach RICHARD DIMITRI eignet sich die Frage „Kann ich Ihnen helfen?“ dazu, um herauszufinden, ob wir es mit sozialer oder asozialer Gewalt zu tun haben, oder ob es sich um