

A photograph showing two men in a physical training exercise. One man, wearing a dark short-sleeved shirt and dark pants, is leaning over the other man. The second man, wearing a blue and white striped short-sleeved shirt and grey pants, is leaning forward with his head down, appearing to be in a defensive or vulnerable position. The man in the dark shirt has his hands near the other man's head, possibly demonstrating a technique. The background is a plain, light-colored wall, and the floor is made of light-colored wood.

Norbert Stolberg

Selbstverteidigung gegen Würgen Umklammern Fassen

Bedrohung Schlägerei Überfall soziale Brennpunkte



S.M.A.R.T.

S. =Softskills **M.** =Min/Max-Prinzip

A. =Aufmerksamkeit

R. =Reflexe **T.** =Techniken

Inhaltsverzeichnis

1. **Vorwort**
2. **Einleitung**
3. **Grundlagen**
 - 3.1 **Aufmerksamkeit**
 - 3.2 **Distanzen**
 - 3.3 **Verteidigungsstellungen**
4. **Angriffs-Techniken**
 - 4.1 **Körperziele**
 - 4.2 **Kopfstöße**
 - 4.3 **Armtechniken**
 - 4.4 **Handtechniken**
 - 4.5 **Beintechniken**
5. **Abwehren gegen**
 - 5.1 **Würgen**
 - 5.1.1 Würgen mit den Händen
 - 5.1.2 Würgen mit dem Unterarm
 - 5.2 **Umklammern**
 - 5.2.1 Umklammern über den Armen
 - 5.2.2 Umklammern unter den Armen
 - 5.3 **Ausheber**
 - 5.4 **Festhalten**
 - 5.4.1 Arm/e festhalten
 - 5.4.2 Jacke/T-Shirt

5.5 Belästigung/Anmache

5.5.1 Stehend

5.5.2 Sitzend

5.6 Haare fassen

5.7 Angriffe in Bodenlage

5.7.1 Abwerfen

5.7.2 Schlagen und Würgen

5.7.3 Tritte

6. Notwehr

7. You Tube Links

1. Vorwort

Es geschieht tagtäglich, dass Menschen Opfer von Gewalt werden. Aus der Buchserie "*Selbstverteidigung*", werden hier im 3. Teil, effektive und realistische Abwehrtechniken gegen Angriffe wie:

- Würgen
- Körperumklammerungen
- Festhalten

beschrieben. Bei diesen Angriffsformen, besteht schon ein sehr intensiver Körperkontakt mit dem Angreifer. Noch näher kann er Ihnen gar nicht mehr kommen. Das Problem ist jedoch, dass diese Nähe Ihre Möglichkeiten sich zu verteidigen, stark einschränkt. Sie erfahren in diesem Buch, welche besonderen Gefahren für das Opfer bestehen und wie sie am besten abgewehrt werden. Es werden nur effektive und einfache Abwehr- und Angriffs-Techniken verwendet.

Meistens wird das Opfer einer Schlägerei niedergeschlagen oder getreten. Während Sie bedroht werden, ergibt sich aber vielleicht eine Chance zur Flucht, oder Sie können noch deeskalieren.

Wenn der Angreifer Sie aber schon festhält, umklammert hat, Sie würgt oder zu Boden werfen will, haben Sie nur noch wenige Alternativen und noch weniger Zeit.

Die Erfahrungen auf der Straße zeigen, dass die Angreifer nicht aufhören wenn das Opfer am Boden liegt. Es wird weiter wild auf das Opfer eingeschlagen oder getreten. Die besondere Herausforderung bei der Abwehr solcher Angriffe liegt darin, dass Sie durch die körperliche Nähe, deutlich

eingeschränktere Möglichkeiten haben, sich zu wehren. Dieses Buch ist für Anfänger genauso geeignet wie für erfahrene Kampfsportler, die wenig oder gar keine Erfahrung mit derartigen Angriffen haben.

Die anderen Bücher der Serie:

- Band 1: Selbstverteidigung beginnt im Kopf (*Kampfpsychologie*)
- Band 2: Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen
- Band 4: Selbstverteidigung gegen Boxen, Schlagen, Treten
- Band 5: Selbstverteidigung gegen Waffen (*Messer, Stock, Schusswaffe*)
- Band 6: Selbstverteidigung für Frauen + Mädchen

2. Einleitung

Selbstverteidigung ist das Ergebnis einer Menge von Informationen und Aktionen, dessen Art der Umsetzung letztlich dazu führt, ob sie erfolgreich ist oder nicht. Erfolgreiche Selbstverteidigung bedeutet natürlich die Abwehr eines Angriffs. Das primäre Ziel aber muss es sein unverletzt zu bleiben, besser noch, gar nicht erst in eine bedrohliche Lage zu geraten. Was durch präventives Verhalten erreicht werden kann.

In diesem Buch werden nur Techniken behandelt, die auch im Nahkampf einsetzbar sind. Ebenso beschreibe ich nur Körperziele, die im Nahkampf auch effektiv angegriffen werden können. Die Inhalte hier sind reduziert auf Angriffe die durch Würgen, Umklammern, Festhalten und am Boden erfolgen.

Die meisten Menschen sind es nicht gewohnt körperlich direkt und aggressiv umklammert oder gefasst zu werden. Das führt dann oft zu einer Art "*Schock*", wenn dieses dann doch unerwartet geschieht.

Deshalb meine Empfehlung, üben Sie die Angriffe und die Abwehrtechniken so realistisch wie möglich. Ihr Trainingspartner soll Schrittweise den Druck beim umklammern und greifen erhöhen. Beim Würgen aber bitte immer mit größter Vorsicht agieren.

In den verschiedenen Kapiteln dieses Buches finden Sie unter einigen Bild-Darstellungen auch Web Links. Wenn Sie diese am Computer, Smartphone oder Tablet eingeben, gelangen Sie zu einer entsprechenden YouTube Seite. Dort sehen Sie dann ein Video, mit Bezug zu der vorher dargestellten SV-Technik oder dem gesamten Kapitel.

3. Grundlagen

3.1 Aufmerksamkeit

Aufmerksam zu sein bedeutet, bewusst und unbewusst seine Umgebung wahrzunehmen. Zu erfassen, was sich verändert hat, und vor allem zu registrieren, wo Personen sind und wie sie sich verhalten. Das gilt grundsätzlich für jedes Umfeld, egal ob es sich um eine Straße, Kneipe, Bahnhof, öffentliche Plätze oder Veranstaltungen handelt.

Das Ziel muss es sein, kritische Objekte (*Tunnel, Gebüsch, Eingänge usw.*), verdächtige Personen, potenzielle Angreifer, mögliche Komplizen, Waffen, verdeckte Waffen und Fluchtwege möglichst frühzeitig wahrzunehmen. Natürlich nicht nur unmittelbar vor Ihnen, sondern möglichst in allen Richtungen.

Je früher Sie potenzielle Bedrohungen wahrnehmen, desto mehr Zeit haben Sie, Ihr Verhalten anzupassen und dementsprechend zu reagieren. Präventiv tätig zu werden. Damit vermeiden Sie ein unbedachtes „Hineinstolpern“ in eine gewalttätige Auseinandersetzung.

Blickfeld

Natürlich können Sie nicht ständig den Kopf im Kreis bewegen, um pausenlos die Umgebung oder einen Raum zu beobachten. Das ist aber auch nicht nötig. Viele Menschen laufen aber mit einem Tunnelblick durch die Gegend.

Sie scheinen Scheuklappen zu tragen und sehen durch diesen entstehenden Tunnelblick nur das, worauf Sie sich im jeweiligen Moment konzentrieren.

Ein gesundes menschliches Auge hat einen Blickwinkel von bis zu 200 Grad. Setzen Sie sich ruhig hin, schauen

entspannt nach vorne und bewegen Ihren Zeigefinger in Kopfhöhe, von hinten nach vorne. Sie werden erstaunt sein, wie früh Sie diesen wahrnehmen.

Versuchen Sie es und Sie werden Ihre Umgebung besser und bewusster erleben. Sie reduzieren Ihren toten Winkel. Dadurch wird es viel schwieriger, Sie zu überraschen.

Ablenkung

Hier geht es um ein sich aufbauendes oder schon reales Bedrohungsszenario. Ablenkung wird gezielt zur Täuschung eingesetzt, um Sie unerwartet angreifen zu können.

Alles, was möglich ist wird verwendet um jemanden abzulenken wie: Sprache, Geräusche, Bewegungen, Handlungen oder auch Kombinationen davon. Die Schwierigkeit ist die Bewertung, ob es eine Ablenkung oder doch nur eine zufällige Bewegung ist.

Ist es nur eine unbedeutende Bewegung, so passiert auch nichts und Sie sind nicht gezwungen etwas zu unternehmen. Wenn aber doch, so sind Sie vorbereitet und können reagieren. Das Ziel der Ablenkung ist, dass Sie sich auf diese „*Aktion*“ fokussieren und nicht mitbekommen, dass Sie gerade bestohlen werden, K.O.-Tropfen in Ihr Getränk geschüttet werden, wie Ihr Gegner zum Schlag ausholt, eine Waffe zieht oder einen Gegenstand als Waffe einsetzen will.

(Aschenbecher, Glas, Stuhl, Flaschen usw.).

Aber auch, wie mögliche Mittäter sich positionieren. Hier hilft nur, was ich oben unter Blickfeld beschrieben habe: Vermeiden Sie den Tunnelblick, nutzen Sie das gesamte Gesichtsfeld und achten Sie auf die Distanz. Einige Beispiele für mögliche Ablenkungen:

- Der potentielle Gegner stellt einen Gegenstand vor Ihnen ab
- Er kratzt sich, greift sich in die Haare, greift zur Mütze, Baseballkappe oder der Zigarette.

- Bewegt seine Hände zur Hüfte, Hosentasche.
- Verdreht den Oberkörper, bewegt die Schultern.
- Verändert seine Distanz, kommt also näher.
- Ruft jemand anderem etwas zu.
- Provozierende Sprüche.
- Kommt fröhlich, irgendwas erzählend auf Sie zu, fasst Sie an und gestikuliert (*Antänzer*).

Generell ist alles, was jemand tut, der Sie bedroht, verdächtig. Lassen Sie sich also nicht blenden, sondern beachten Sie, was er wirklich tut. Ganz entscheidend aber, ob ein Ablenkungsmanöver erfolgreich sein wird, ist die Distanz, die der Angreifer zu Ihnen hat.

3.2 Distanzen

Viele Dinge sind wichtig und zu beachten, um sich erfolgreich verteidigen zu können. Der Beachtung der Distanz kommt aber eine ganz besondere Bedeutung zu. Je näher ein potenzieller Angreifer an Ihnen dran ist, umso schwieriger wird es für Sie, sich vorzubereiten, einen Angriff zu erkennen und zu reagieren. Deshalb gilt grundsätzlich:

Je größer der Abstand, umso besser

Kurze Distanz (*Körperkontakt bis ca. 30 cm Abstand*)
Angriffe: Kopf, Ellenbogen, Haare, Würger, Klammern, Fassen, Knie, Waffen.



In einer Bedrohungssituation ist diese Distanz auf gar keinen Fall akzeptabel. Wenn Sie in dieser Distanz angegriffen werden, ist es nur noch schwer möglich zu reagieren.

Vermeiden Sie unbedingt, dass jemand so nah an Sie herankommen kann. Gehen Sie weg, benutzen Sie etwas als Abtrennung.

Ist das nicht möglich, so nehmen Sie spätestens jetzt eine der passiven Verteidigungsstellungen ein.

Seien Sie bereit, den Genitalbereich vor Kniestößen zu schützen, Ihren Kopf vor Kopfstößen oder Schwingern.

Mittlere Distanz (30 cm bis ca. 80 cm, etwas mehr als Armlänge)

Angriffe: Kopf, Schwinger, gerade Stöße, Hände, Knie, Schienbein, Waffen. Wird auch als „*Intimdistanz*“ bezeichnet. Gespräche zwischen Freunden, Familie und guten Kollegen

