

CLINT EMERSON



**KÄMPFE UND VERTEIDIGE
DICH WIE EIN
NAVY SEAL**

DIE BESTEN KAMPFTECHNIKEN
DER SONDEREINSATZKOMMANDOS,
BIKER GANGS UND KAMPFSPORTLER



riva

CLINT EMERSON

**KÄMPFE UND VERTEIDIGE
DICH WIE EIN NAVY SEAL**

CLINT EMERSON

KÄMPFE UND VERTEIDIGE DICH WIE EIN NAVY SEAL

DIE BESTEN KAMPFTECHNIKEN DER
SONDEREINSATZKOMMANDOS, BIKER
GANGS UND KAMPFSPORTLER

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2021 bei Scribe Media unter dem Titel *100 Deadly Skills: COMBAT EDITION*. © 2021 by Clint Emerson. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Egbert Baqué

Redaktion: Dr. Ulrich Korn

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung und Layout: Tom Mandrake

Satz: Daniel Förster

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7423-2211-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1984-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1985-9



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Ein Hinweis für die Leser

Einleitung

TONY BLAUER

001 SPEER

002 Mit der Körperhaltung signalisieren, dass Sie keine Konfrontation suchen

003 Mit der Hand in das Gesicht des Gegners greifen

004 Schlag mit der hinteren Hand

005 Die korrekte SPEER-Haltung

006 Der taktische SPEER

TONY JEFFRIES

007 Eine kurze Gerade (Jab) austeilen

008 Wie man einen Cross ausführt

009 Schläge auf den gegnerischen Körper

010 Wie man einen Seitwärtshaken schlägt

011 Schattenboxen

012 Die Eins-zwei-Kombination

013 Das Erzeugen von Kraft

014 Die Beinarbeit und Beweglichkeit verbessern, das Tempo steigern

015 Schlagkraft stärken

MARCUS TORGERSON

016 Situationserfassung

- 017 Dem Gegner einen Handballenschlag versetzen
- 018 Ellbogenschläge austeilen
- 019 Dem Knie des Gegners einen seitlichen Tritt verpassen
- 020 Tritt in die Weichteile
- 021 Sich aus einer festen Umklammerung von hinten lösen
- 022 Einen Messerangriff verhindern
- 023 Schnappen Sie sich die Waffe des Bösewichts
- 024 Einem Messer an der Kehle entfliehen

STEPHEN HAYES

- 025 Wie man eine Eins-zwei-Kombination eines Boxers kontert
- 026 Wie man sich wehrt, wenn jemand auf Sie eindrischt
- 027 Einen Messerangriff auf die Bauchgegend abwehren
- 028 Eine Bedrohung mit einem Messer am Hals abwehren
- 029 Die richtige Verteidigungsstrategie, wenn einem eine Pistole an den Kopf gehalten wird
- 030 Der richtige Einsatz eines Wurfsterns

ZOLTAN BATHORY

- 031 Deeskalation eines potenziellen Kampfes
- 032 Schläge abblocken
- 033 Sich aus dem Griff des Angreifers lösen
- 034 Haken austeilen, um den Gegner ins Wanken zu bringen
- 035 Judowürfe lernen, um den Kampf zu beenden
- 036 Übergang von Verteidigung zu Angriff

JOE ROBAINA

- 037 Der Griff eines Gehstocks als Schlagring
- 038 Mehrere Angreifer mithilfe eines Stocks und der Scheibenwischertaktik ausschalten

039 Die Vorspeise für die Weichteile, das Hauptgericht für den Schädel

040 Das Handgelenk des Gegners ergreifen und ihm die Waffe entwenden

041 Den Angreifer mit einer »8« einschüchtern

BRIAN HALLIDAY

042 Vorsicht auf dem WC!

043 Kreative Waffen für den Alltag

044 Improvisierte und umgebungsbedingte Waffen ausfindig machen

JASON JOHNSON

045 Wie man das Messer richtig zieht

046 Zupacken wie ein Messerwerfer

047 Der Abstand bestimmt den Griff

048 Die richtige Technik des Messerwerfens

RICH GRAHAM

049 Richs Alltagsausrüstung

050 Wie man ein Messer richtig hält

051 Richtig zustechen

052 Der Breaker: Wie man einen Kampf beenden kann

053 Der Rammschlag

054 Der Hack-Schlag

TREVOR ROE

055 Trevors alltägliche Ausrüstung

056 Eine verdeckte Pistole ziehen

057 Die optimale Körperhaltung, das Gleichgewicht und der richtige Griff

058 Abzugskontrolle und Anvisierung

059 Tap, Rack, Bang
060 Zielerfassung

PATRICK MCNAMARA

061 Pats Alltagsausrüstung
062 Taktische Täuschung
063 Die Eins-zwei-Kombination mit seitlicher Bewegung
064 Dem gegnerischen Körper einen Haken verpassen
065 Schlag in den Solarplexus
066 Teep gegen die Brust
067 Distanz schaffen und Waffe ziehen

JOHN LOVELL

068 Die LKG-Kombination (Leiste, Kehle, Gesicht)
069 Double-Leg Takedown
070 Den Rücken des Gegners unter Kontrolle bekommen
071 Würgegriff von hinten mit nacktem Arm
072 Nachgiebigkeit vortäuschen
073 Einen Hinterhalt überleben

DOM RASO

074 Doms Alltagsausrüstung
075 Chin Jab Flow (Abfolge von Handballenschlägen aufs Kinn)
076 Waffe ziehen und den Überblick behalten
077 Abschirmen, um die Pistole zu ziehen

GREG THOMPSON

078 Gregs Alltagsausrüstung
079 Nashornblock
080 Nashornblock, Guillotine und Würgen mit der Kleidung

081 Vom Nashornblock zum Ezekiel-Choke (Würgegriff mit Kleidung)

082 Sich gegen mehrere Angreifer wehren

083 Den Gegner mit einem Schlüsselband unschädlich machen

084 Ein verdecktes Messer ziehen

BILL RAPIER

085 Die Reaktionszone

086 Schneller Ellbogenschlag

087 Aufwärtshaken austeilen und mit Ellbogen schützen

088 Kopfstöße – aber richtig

089 Eine verdeckte Waffe ziehen

090 Wechsel von Messer zu Pistole

091 Das Verbergen der Waffe

092 Kombiniertes Einsatz von Ellbogen und Pistole

093 Sicherheitscheck zur Einsatzbereitschaft eines Gewehrs

094 Der richtige Griff und die Kontrolle des Gewehrs

095 Kampfhaltung mit Gewehr

096 Schläge mit der Gewehrmündung

097 Schießen mit einem Sturmgewehr

MONTY LECLAIR

098 Anvisieren mit Zielfernrohr

099 Anpirschen und zuschlagen

100 Ein Versteck in der Stadt einrichten

Anmerkung der Autoren

Über die Autoren

Über den Illustrator

EIN HINWEIS FÜR DIE LESER

Willkommen zum dritten Teil der Serie *100 Deadly Skills*, einer speziellen Ausgabe zum Kämpfen mit integriertem Videoinhalt. Die auf diesen Seiten vorgestellten Kampftechniken wurden von Spezialeinsatzkräften, Profikämpfern, Mitgliedern von Motorradgangs und Weltklasse-Kampfsportlern zur Verfügung gestellt – Experten, die die Grenzen ihrer Belastbarkeit, Präzision und ihrer Geschicklichkeit unter lebensbedrohlichen Bedingungen getestet haben. Sie haben ihr gefährlichstes Vorgehen in den Dienst der öffentlichen Sicherheit gestellt und Geheimnisse weitergegeben, die jedem helfen sollen, der sich in einer Gefahrensituation befindet.

Das so entstandene Handbuch soll Zivilisten mit einer Vielzahl von Kampfsystemen, Kampfsportarten, Waffen und Schusswaffen vertraut machen, die im Kampf, auf der Straße und im Ring eingesetzt werden. Die in diesem Buch für den zivilen Gebrauch angepassten Techniken sollen Ihnen helfen, lebensgefährliche Situationen zu meistern, vom Überfall bewaffneter Räuber bis hin zu Situationen, in denen Sie im Fadenkreuz eines Amokläufers stehen oder von Messerstichen eines Psychopathen bedroht werden. Dieses Buch soll Leben retten – Ihres und das der Menschen in Ihrem Umfeld.

Wie der Titel des Buches bereits andeutet, sind einige der Techniken extrem gefährlich, und viele sollten nur in den bedrohlichsten Situationen ausgeübt werden. Alle erfordern eine Einschätzung der eigenen Person, und ihre

Notwendigkeit in einer bestimmten Situation hängt stark vom Kontext ab. Die Autoren, die mitwirkenden Fachleute, der Illustrator und der Herausgeber lehnen jegliche Haftung für Verletzungen ab, die sich aus der sach- oder unsachgemäßen Anwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen ergeben könnten. Das erklärte Ziel dieses Buches ist es nicht, lebensgefährliche Handlungen zu ermöglichen, sondern zu unterhalten und gleichzeitig einen Wissensschatz zu vermitteln, der in absoluten Notfällen hilfreich sein kann.

Setzen Sie sich lebensgefährlichen Situationen in Ihrer Fantasie aus, aber nicht im wirklichen Handeln (es sei denn, die Angriffe gegen Sie sind lebensbedrohlich). Respektieren Sie die Rechte anderer und die Gesetze des Landes. Möge der Beste überleben.

EINLEITUNG

Das Smartphone in Ihrer Tasche wird Sie nicht vor einem unerwarteten linken Haken oder einer Waffe schützen, die Sie nicht vorhersehen konnten. In unruhigen Zeiten sind Eigenverantwortung sowie das entsprechende Wissen und Training entscheidend.

Während die ersten beiden Bände der Reihe *100 Deadly Skills* die Leser auf viele unterschiedliche Bedrohungssituationen vorbereiteten, konzentriert sich die Ausgabe zu Kämpfen auf Begegnungen im Nahbereich, die den Einsatz von Nahkampftechniken oder Verteidigungswaffen erfordern. Um Sie auf eine Bandbreite besonderer Gefahren vorzubereiten, wurden die 100 lebensbedrohlichen Techniken, die Ihnen vorgestellt werden, aus unterschiedlichsten Quellen übernommen – aus der Welt der Spezialoperationen und Scharfschützen mit großer Reichweite sowie aus einem Schattenreich knallharter Kämpfer, das von Ninjutsu-Praktikern und Motorradgangs bevölkert wird. Das Waffenarsenal ist ebenso vielfältig und reicht von der Handfeuerwaffe bis zum behelfsmäßigen Einsatz eines Hammers, Schraubenschlüssels oder Stocks. Sie lernen sogar, wie Sie die Dinge in Ihrer nächsten Umgebung, etwa Türrahmen und Bordsteine, zu Ihrem Vorteil und zum Nachteil Ihres Gegners nutzen können.

In Anlehnung an Kommunikationsprotokolle aus der militärischen Vorgeschichte des Autors wird jede Technik in ihre entscheidenden Aspekte unter Verwendung eines

sogenannten »Warnbefehls« (WARNO) aufgeteilt. Die Komponenten umfassen:

1. Situation: eine prägnante Beschreibung des Szenarios und Ihres Ziels - also das »Wer, Was, Wo, Wann und Warum«.
2. Aufgabe: ein Überblick über die zu erlernende Fähigkeit.
3. Ausführung: eine Aufschlüsselung der Schritte, die Sie zur Ausführung der Kampftechnik unternehmen müssen.
4. Hilfe und Unterstützung: alles, was Sie über Ausrüstung und Training wissen müssen.
5. Anweisung und Kontrolle: die verbleibenden Schritte, um die Kontrolle über die Situation zu erlangen. (Im militärischen Kontext liefert dieser Teil des WARNO wesentliche Informationen über die Befehlskette.)

Viele der Übungen werden auch von Videoinhalten ergänzt, die über einen QR-Code zugänglich sind. Siehe die Anleitungen im Kasten unten.

WIE MAN AUF VIDEOINHALTE ZUGREIFT

Um die in diesem Buch integrierten Videoinhalte anzusehen, benötigen Sie ein Smartphone. Probieren Sie es aus, indem Sie Ihr Telefon in den Kameramodus schalten und es auf den unten stehenden QR-Code richten. Verwenden Sie den Standardmodus - der Porträtmodus funktioniert nicht. Achten Sie darauf, dass alle Kanten des Barcodes sichtbar sind. Wenn Ihr Handy den Code »liest«, werden Sie entweder automatisch zum Video weitergeleitet oder sehen einen Dropdown-Link, den Sie anklicken können. Alle Inhalte sind englischsprachig.



Genug geredet. Machen wir uns bereit, einige gefährliche Kampfstrategien und -techniken zu üben – wobei »üben« das Schlüsselwort ist. Einüben, ausüben und wiederholen. In einer Überlebenssituation ist das Gedächtnis Ihrer schnellen Muskelfasern (ST-Fasern) Ihr Freund. Üben Sie die Techniken in diesem Buch, bis Sie Ihnen in Fleisch und Blut übergegangen sind. Und wer weiß? Vielleicht treffen Sie eines Tages auf mich.

Hinweis des Verlags: Dieses Buch wurde für den amerikanischen Markt geschrieben, und die Waffengesetze in den USA unterscheiden sich von denen der Bundesrepublik Deutschland. Wenn im Verlauf des Buches von dem »Führen einer Schusswaffe« durch Privatpersonen die Rede ist, so trifft das auf Deutschland **nicht** zu. Den sogenannten Großen Waffenschein, der zum Führen einer Waffe in der Öffentlichkeit berechtigt, bekommen hierzulande nur Personen, die für Bewachungs- und Werttransportunternehmen arbeiten, ausgehändigt. Zudem ist es nur Polizei- und Zollbeamten in Deutschland erlaubt, Schusswaffen zu tragen.

Auch Messer unterliegen rechtlichen Vorgaben; für den privaten Besitz oder das Tragen in der Öffentlichkeit ist in der Regel die Länge der Klinge und die Funktionsweise des

Messers ausschlaggebend. Bitte informieren Sie sich diesbezüglich über das deutsche Waffengesetz (WaffG).

DER HARTE KERL

BLAUER, TONY



Codename: Coach

Grundlegende Skills: Verhaltensbasierte Kampfkunst

Weiterführende Skills: Begründer der SPEER-Strategie

Hintergrund: Tony Blauer ist der Gründer und Geschäftsführer von Blauer Tactical Systems. Tony hat Pionierarbeit in den Bereichen Forschung und Trainingsmethoden geleistet, die seit 1987 Verteidigungstaktiken, Kampfsportarten und Kampfsportausbilder auf der ganzen Welt beeinflusst und inspiriert haben.

Mit mehr als 40 Jahren professioneller Trainingserfahrung ist Tony bei fortschrittlich orientierten Ausbildern sowie in Unternehmensbereichen und Organisationen gefragt, die die Sicherheit und Überlebensfähigkeit ihrer Mitarbeiter durch seine einzigartige Herangehensweise an die mentale Einstellung und die Psychologie des Konfrontationsmanagements verbessern wollen. Darüber hinaus ist er auf einen wissenschaftlichen Ansatz für Szenario-Trainings und extreme Nahkampf-taktiken spezialisiert.

Tonys Unternehmen, Blauer Tactical Systems (BTS), ist eine der weltweit führenden Beratungsfirmen, die sich auf die Erforschung und Entwicklung von Kampftraining und Ausrüstung für das Militär, die Strafverfolgungsbehörden und Selbstverteidigungsgemeinschaften spezialisiert hat.

DER FEIND

CHARLES MANSON



Hintergrund: Der amerikanische Kriminelle und Sektenführer Manson gründete Mitte 1967 die sogenannte Manson-Familie, eine in Kalifornien beheimatete Quasi-Kommune. Im Juli und August 1969 begingen seine Anhänger eine Serie von neun Morden, die die ganze Nation schockierten. Manson wurde zudem wegen vorsätzlichen Mordes verurteilt und für den Tod von Gary Hinman und Donald Shea verantwortlich gemacht. Vor den Morden hatte Manson bereits mehr als die Hälfte seines Lebens in Justizvollzugsanstalten verbracht.

001

SPEER

Spontaner Schutz (Erschrecken) Ermöglicht eine schnellere Reaktion (Kraftschub, um der Gefahr zu begegnen)

Situation: Kampf oder Flucht ist die Überlebensreaktion des Körpers auf eine Bedrohung oder Gefahr. Während dieser Reaktion werden Hormone wie Adrenalin oder Cortisol ausgeschüttet, die die Herzfrequenz erhöhen, die Verdauung verlangsamen, den Blutfluss zu den wichtigsten Muskelgruppen umleiten und verschiedene Funktionen des Nervensystems verändern, was dem Körper einen Kraft- und Energieschub verleiht. Einen Sekundenbruchteil bevor die Hormone freigesetzt werden, setzt die Schrecksekunde ein, um Gehirn und Körper zu schützen. Wir alle reagieren körperlich in etwa gleich, wenn wir erschreckt werden. Unsere Hände schießen in die Höhe, um unseren Kopf zu schützen, wir gehen in die Knie, um uns auf einen Aufprall vorzubereiten, der Geräuschpegel steigt und unser Gesichtsfeld wird kleiner. Wenn wir uns diese körperlichen Reaktionen zu eigen machen und sie im Kontext der Gefahr sehen, können wir überleben, ganz gleich, in welcher Weise wir bedroht werden.

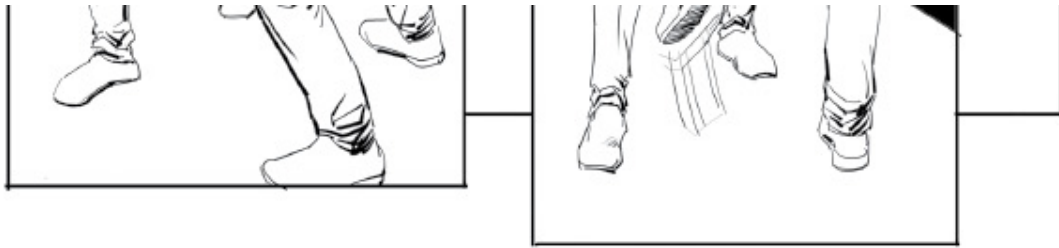
Aufgabe: Nutzen Sie Ihren Schreckmoment als Übergang, um sich auf die bedrohliche Situation einzulassen.

Ausführung: Bei einer Konfrontation, vor allem, wenn sie völlig unvorbereitet sind, sollten Sie sich nicht mehr brav wie ein Lamm verhalten, sondern sich der bedrohlichen Situation etwas anpassen. Weichen Sie mit Ihrer starken Seite einen kurzen Schritt nach hinten, um eine bessere Kampfhaltung einzunehmen. Ihre Finger sind leicht gekrümmt und weit gespreizt, Ihre Ellbogen sind mehr als 90 Grad angewinkelt, um sowohl als Speer als auch als Schild zu dienen. Ihr Gewicht ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt, mit den Fußballen stützen Sie sich auf dem Boden ab. Sie können auf drei verschiedene Arten von dem Angreifer zurückweichen: indem Sie instinktiv Ihren Kopf mit den Armen schützen, die Gefahr von sich weisen oder sich schräg zum Gegner stellen, wobei Sie sich mit eingezogenem Kinn zur Seite drehen und auch hier Ihren Kopf schützen. Da Sie sich nun in einer idealen Angriffsposition befinden, halten Sie die Finger gespreizt, die Daumen und Zeigefinger berühren sich, um einen SPEER zu bilden, und attackieren mit den Händen Ihren Gegner, während Sie die Höhe und den Winkel Ihres Gegenangriffs ändern.

No. 001:

SPEER





Hilfe und Unterstützung: Um Ihre Kampfreaktion, die Ihnen womöglich das Leben rettet, beim Training zu simulieren, üben Sie, Ihre Hände hochzuheben und in die entsprechende Position zu bringen, und nehmen dann eine starke, dem Gegner zugewandte Kampfhaltung ein.

Anweisung und Kontrolle: Abstand halten oder schaffen. Wenn Sie Ihre Arme außerhalb eines 90-Grad-Winkels halten, können Sie den Abstand zwischen sich und Ihrem Gegner halten. Sind Ihre Ellbogen jedoch weniger als 90 Grad angewinkelt, ist es für den Angreifer leichter, an Sie heranzukommen und den Abstand zu verringern, was ihm möglicherweise einen Vorteil verschafft.

002

Mit der Körperhaltung signalisieren, dass Sie keine Konfrontation suchen

Situation: Unsere Körpersprache macht 60 Prozent unserer Kommunikation aus, ohne dass wir auch nur ein Wort von uns geben. Und ganz gleich, ob Ihr Gegner Körpersprache gut deuten kann oder nicht, spürt er instinktiv, ob Sie ein trainierter Kampfsportler sind oder nicht. Ihr Ziel ist es, Ihre Körpersprache zu nutzen, um Ihr kämpferisches Geschick zu kaschieren. Im Idealfall, und wenn Sie es richtig anstellen, kann Ihre Körperhaltung, die signalisiert, dass Sie keine gewalttätige Konfrontation suchen – Ihre sogenannte »gewaltfreie Haltung« –, auch zur Deeskalation dienen. Gleichzeitig kann sie aber auch Ihre wertvollste Waffe sein.

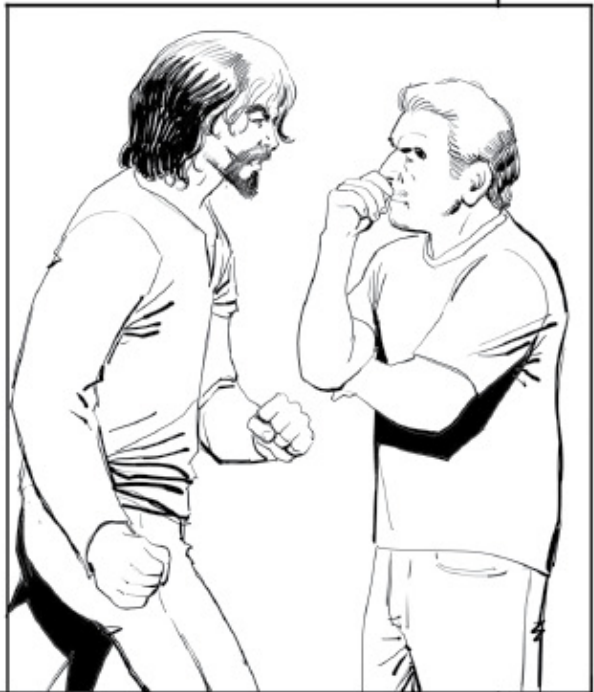
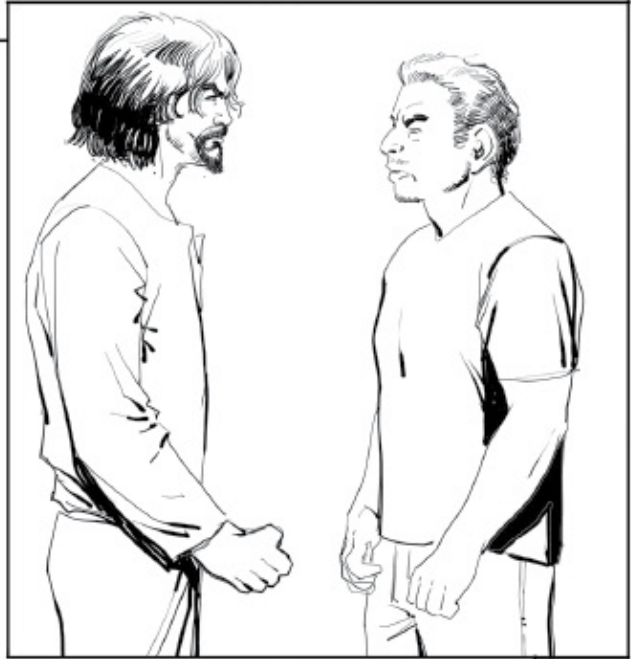
Aufgabe: Machen Sie Ihre gewaltfreie Körperhaltung zur Waffe.

Ausführung: Im Grunde genommen gibt es keine richtige oder falsche Haltung. Eine typische gewaltfreie, konfrontationsnegierende Haltung zeichnet sich dadurch aus, dass die Hände angehoben sind, die Füße schulterbreit auseinanderstehen, Sie selbst Angst vortäuschen und Ihren Gegner verwirren. In dieser Haltung sind es Ihre Hände, die sich am nächsten zum Kopf des Gegners befinden, und dadurch schützen Sie Ihren Kopf vor Schlägen. Außerdem ist es eine instinktive Bewegung, die leicht zu erlernen ist. Eine andere Pose wäre, die Daumen in die Hosentaschen zu stecken und so dem Gegner gegenüberzustehen. Wenn Ihr

Körper keine Konfrontation signalisiert, ist das einerseits eine unschuldige, deeskalierende Körpersprache, andererseits bereitet sie Sie auf den Kampf vor. Ihre gewaltfreie Haltung sollte dem Bösewicht, umstehenden Personen und möglichen Zeugen eines potenziellen Kampfes verdeutlichen, dass Sie harmlos sind.

No. 002:

MIT DER KÖRPERHALTUNG SIGNALISIEREN, DASS
SIE KEINE KONFRONTATION SUCHEN





Hilfe und Unterstützung: Trainieren Sie Ihre gewaltfreie Haltung, indem Sie diese zu Ihrer Ausgangsposition für alles das machen, was Sie bereit sind zu tun. Wenn Sie sich für die Standardhaltung mit erhobenen Händen entschieden haben, trainieren Sie Schläge, Messerstiche, das Ziehen einer Pistole und andere offensive Reaktionen aus dieser Position heraus. Tun Sie dasselbe für Defensivreaktionen. Üben Sie diese zehnmal vor dem Spiegel, bevor Sie Ihr Haus verlassen, und mit der Zeit werden Sie mit Ihrer »harmlosen« Körperhaltung überraschend schnell und instinktiv reagieren können.

Anweisung und Kontrolle: Denken Sie daran, dass Ihre Körpersprache auch Mimik, Gestik, Augenbewegungen, Berührungen, die Art und Weise, wie Sie den Raum nutzen, und Ihr gesamtes Verhalten umfasst, und sie agieren größtenteils unbewusst. Es ist die Interpretation der Körpersprache und des Verhaltens, die die Interaktionen zwischen Menschen regelt. Eine gewaltfreie Haltung erzählt Ihrem Gegner und den Zuschauern eine Geschichte. Signalisieren Sie mit Ihrem Körper nach Möglichkeit keine anderen Absichten, sodass Ihr Gegner auf Ihre Täuschung hereinfällt.

003

Mit der Hand in das Gesicht des Gegners greifen

Situation: Eine gut eingeübte, harmlos erscheinende Haltung bietet mehrere Angriffsmöglichkeiten. Wenn Sie mit etwas weiter auseinandergestellten Füßen stehen, Ihre Hände anheben und sie langsam und besänftigend vor- und zurückbewegen, geben Sie Ihrem Gegner zu verstehen, dass Sie keinen Ärger haben wollen. Mit dieser Gestik können Sie einen Konflikt zuweilen präventiv beenden, wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Eskalation droht. In anderen Fällen reicht ein Schlag, auf den eine Kombination mehrerer Schläge folgt, um den Streit zu beenden. Und in wieder anderen Fällen kann es für Sie vorteilhafter sein, nicht zuzuschlagen, sondern mit Ihrer Hand in das Gesicht des Gegners zu greifen. Dadurch haben Sie seinen Kopf und seine Bewegungen unter Kontrolle, um den Konflikt zu Ihren Gunsten effektiver zu beenden.

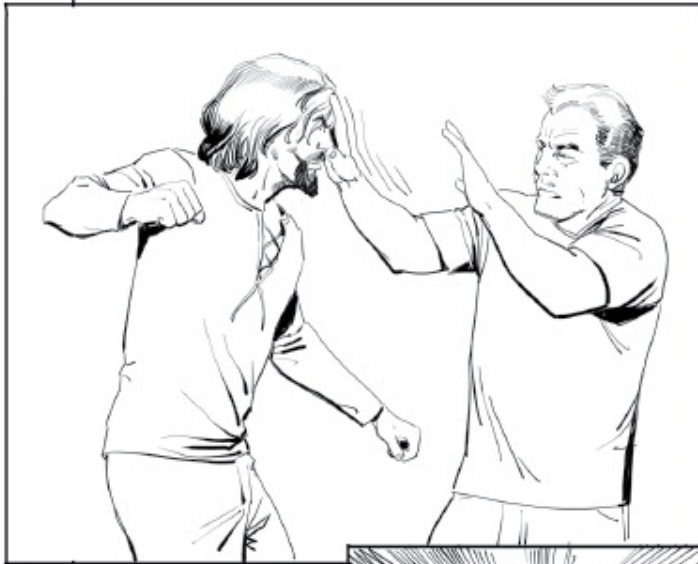
Aufgabe: Bekommen Sie den Kopf des Gegners in Ihren Griff, um auch seinen Körper zu kontrollieren.

Ausführung: Wie eine kurze Gerade schießt Ihre Führhand auf das gegnerische Gesicht zu. Es hat den Anschein, als würden Sie mit gespreizten und etwas gekrümmten Fingern mit der Handfläche zuschlagen. Der entscheidende Unterschied zwischen einem Schlag mit der Handfläche und dem Ergreifen des gegnerischen Gesichts mit der Hand besteht jedoch darin, dass Sie bei Letzterem das Gesicht

des Angreifers festhalten und Sie Ihre Hand nicht wieder zurückziehen wie bei einem Schlag.

No. 003:

MIT DER HAND IN DAS GESICHT DES GEGNERS
GREIFEN





Hilfe und Unterstützung: Wie jede Bewegung muss man auch diese trainieren, damit sie Wirkung zeigt. Das Training in einem vertrauten Umfeld ist gut, aber das Anlegen von Helmen und Schonern ist besser. Tony hat eine Auswahl an Ausrüstung, mit der sich realistische Trainingsszenarien gut nachstellen lassen, damit Sie Ihr Geschick effektiv testen können. Mithilfe eines Partners mit Schutzausrüstung können Sie Ihre Techniken verfeinern und herausfinden, wie man agiert und reagiert.

Anweisung und Kontrolle: Sich des Abstands zwischen Ihnen und Ihrem Angreifer bewusst zu sein, ist in jeder brenzligen Situation von entscheidender Bedeutung. Sie können dadurch die Lage besser einschätzen, ganz gleich, ob Sie sich in einem begrenzten Raum befinden oder sich mehreren Bedrohungen ausgesetzt sehen. Wenn Sie sich Ihrer Kampfzone vergewissert haben, gewinnen Sie Zeit, und Zeit bietet Ihnen mehrere Möglichkeiten.