



Taekwondo-Verein Uttendorf
Offizielles Mitglied des ÖTDV

태권도

Hosinsul

Unterlagen für den Selbstverteidigungskurs



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------------|---|
| Vorwort..... | 3 |
| Psychologische Aspekte | 4 |
| Physische Aspekte..... | 5 |
| Gesetzliche Aspekte | 6 |
| Angriffsziele und Angriffswaffen..... | 7 |
| Distanz..... | 8 |



Vorwort

Diese Seminarunterlage wurde für den Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen erstellt. Sie enthält in Kürze noch mal alle wichtigen Punkte des Seminars. Das Studium dieser Unterlage dient in keiner Weise dazu, Kenntnisse in der Selbstverteidigung zu erlangen, sondern viel mehr dazu, im Unterricht erlernte Sachverhalte aufzufrischen bzw. ins Gedächtnis zurückzubringen. Auf die Gefährlichkeit des Selbststudiums ohne qualifizierte Anleitung sei an dieser Stelle noch einmal hingewiesen. (Ein Tischler baut schließlich auch kein Wohnzimmer nur durch vorheriges Lesen eines Buches, sondern erst nach einer längerdauernden Ausbildung in Theorie und Praxis – angeleitet durch einen qualifizierten Ausbilder) Daher:

Der Taekwondo-Verein Uttendorf haftet nicht für unmittelbare oder mittelbare Schäden, die Teilnehmerinnen des Kurses während des Kurses oder in Folge dem Studium dieser Unterlage entstehen. Eine Ausnahme dieses Haftungsanspruches ergibt sich nur, wenn der Schaden auf eine grob fahrlässige Handlung der Kursleiter zurückzuführen wäre.

Dieser Kurs wäre nicht seriös, wenn nicht das folgende feststehen würde:

In den 8-10 Kurstagen kann niemand zur absoluten Straßenkämpferin ausgebildet werden, eine wirkliche „Ausbildung“ im wahrsten Sinne des Wortes zieht sich in der Selbstverteidigung oft über Jahre (siehe auch Bodyguardausbildung). Aber wie auch bei einem Erst-Hilfe-Kurs nicht die Zielsetzung ist, eine Arztausbildung zu erreichen, ist bei unserem Kurs das Ziel nicht „Straßenkämpferinnen“ auszubilden, sondern:

- o Das Vertrauen in die eigenen Kräfte zu steigern (man glaubt oft gar nicht wie stark man sein kann, in psychologischer wie auch in psychischer Hinsicht)
- o Wenige, dafür aber einfach zu erlernende und wirksame Techniken an die Hand zu geben, die ermöglichen eine große Anzahl von Ernstfällen abzudecken
- o Die genannten Punkte in einer angenehmen Atmosphäre und mit Spaß zu erlernen.

Aus dieser Zielsetzung ergibt sich daher die Methode des Kurses:

erlernen weniger Techniken – üben, üben, üben und nochmals üben – Anwenden im Ernstfall (hoffentlich nie)

Für den Kurs stehen 5 Spielregeln fest:

- 1) Vor allen Aussagen der Trainer steht immer: „meistens“, „fast immer“, „zu 98%“ usw. SV ist zu mannigfaltig, als das man „Rezepte“ erstellen könnte, die bei jedem Ernstfall zu 100% richtig sind.
- 2) Probleme, die den Kursverlauf oder die Trainer betreffen, sofort ansprechen, das ist besser als sie zu schlucken und nächstes Mal nicht mehr ins Training zu kommen!
- 3) Offen sein, bei allen Übungen mitmachen, auch wenn man sich (vermeintlich) mal blamiert
- 4) Blaue Flecken, Muskelkater und Schweiß in Kauf nehmen, ohne diese „Zutaten“ ist kein SV-Training möglich.
- 5) Es liegt in der Natur der Sache, das oft peinliche oder Delikate Sachen beim Namen genannt werden, (Stichwort Anatomie, Vergewaltigung etc.) dies ist aber in diesem Rahmen unumgänglich.

Durch diese Regeln wird ein hoffentlich ungestörter Kursverlauf bei optimalen Lernerfolg sichergestellt.

Zum Abschluss wünsche ich allen Teilnehmerinnen viel Spaß und Erfolg beim Kurs !



Psychologische Aspekte

Selbstvertrauen und Verhalten

Sie psychologische Seite an der SV ist die wichtigste! Erfolg in der SV beruht zu 90 % auf der Psyche und nur zu 10 % auf Technik. Oft wird vom Gegenteil ausgegangen.

Besonders in der Frauenselbstverteidigung ist das Auftreten, das von sich überzeugt sein und das Vertrauen in die eigene Wehrfähigkeit, das entscheidende Moment. Untersuchungen in den USA haben ergeben, dass Frauen die selbstbewusst, ja sogar aggressiv gegenüber dem potentiellen Täter auftraten, diesen bereits zu mit über 70 %iger Wahrscheinlichkeit in die Flucht schlagen. Wohl gemerkt ohne auch nur eine Technik eingesetzt zu haben.

Dies erklärt sich aus der psychologischen Struktur von Tätern: diese suchen ein Opfer, das sich bereitwillig in die „Opferrolle“ fügt, über das sie ohne Probleme ihre (Macht-)Phantasien ausleben können. Fällt nun die vom Täter erwählte Frau durch entsprechendes Auftreten und Verhalten aus dieser Opferrolle, verliert der Täter das Interesse und gibt Fersengeld. Kurz gesagt: Er hat die Hosen voll. Grundsätzlich ist es in Ernstfällen sinnvoll, anders zu reagieren als der Täter es sich von einem hilflosen Opfer vorstellt. Darunter fällt das zuvor beschriebene Auftreten, aber auch ein Gespräch beginnen, zu schreien (Kampfschrei: Kihap) oder ihm einfach in die Genitalien zu treten! Dieses Auftreten und Verhalten kann gezielt trainiert werden, wobei natürlich von Mensch zu Mensch Unterschiede bestehen. Selbstvertrauen kann man erwerben, sei es nun durch Sport, Beruf oder eben durch einen Selbstverteidigungskurs. **Dieses Selbstvertrauen ist Voraussetzung für eine effektive SV.**

Mentale Vorbereitung

Wichtig für die Meisterung solcher Ernstfälle ist die mentale Vorbereitung sehr wichtig, d. h. man stellt sich verschiedenste Situationen vor und überlegt die Vorgehensweise. In diesem Zusammenhang muss jeder für sich auch die **Grenzen festlegen, außerhalb deren er tätig wird**. So ist z. B. für die eine Frau ein Grabschen auf den Hintern bereits ein Grund dem Grabscher die Nase zu brechen, während die andere Frau es bei einem Wegschlagen der Hand belässt.

Im Zuge dieser mentalen Vorbereitung muss auch eines klar sein: der Täter ist stets als entpersonalisiertes Wesen anzusehen, gegen das mit **maximaler Härte** (unter Berücksichtigung der Umstände) vorgegangen wird. Jedes Zögern in einer SV-Situation kann den Untergang bedeuten, d.h. Vergewaltigung oder Tod kann die Folge sein!

Aufmerksamkeit

Bereits die Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung kann ernste Situationen vermeiden, denn an erster Stelle der SV steht: unklare Situationen vermeiden! z.B. ist es wirklich notwendig alleine in der Dunkelheit zum Auto zu gehen, oder kann ich nicht einen Bekannten bitten mitzukommen? Oder habe ich auf meinem Weg andere Menschen gesehen die mir helfen können? Durch das Herstellen von Öffentlichkeit bricht der Täter seine Tat ab.

Die Aufmerksamkeit darf unter keinen Umständen nachlassen, der Gegner nie unterschätzt werden. Jede Kleinigkeit an der Körpersprache des Täters soll wahrgenommen werden (sehr schwierig, da es durch eine extreme Adrenalinausschüttung zu regelrechten „Black-outs“ kommen kann). Oft reicht der aufmerksame, zu-allem-bereite Blick in die Augen des Täters um ihn von seinem Vorhaben abzubringen. (Herstellung von Persönlichkeit, das Opfer tritt damit aus der Anonymität)

Die Konzentration vor und während einem Ernstfall trägt auch dazu bei, Ruhe zu bewahren, die im Ernstfall sehr wichtig ist. Durch die Ruhe ist man fähig, sich Handlungsmuster zurechtzulegen, somit die Reaktionszeit zu verkürzen oder einfach noch eine Fluchtmöglichkeit zu entdecken.

Diese Zeilen verdeutlichen hoffentlich die Wichtigkeit der Psychologie bei SV-Situationen!



Physische Aspekte

Autonome Reserven

Natürlich sind für eine erfolgreiche SV auch körperliche Voraussetzungen nötig. Diese treten aber oft durch den erwähnten hohen Anteil der Psychologischen Momente in den Hintergrund.

Grundsätzlich ist jeder Mensch zu extremen Kraftleistungen fähig, es gibt nämlich eine durch die Natur vorgesehene einzigartige Reaktion des Körpers:

Normalerweise ist der Mensch nur fähig 70 % seiner Kraft willentlich zu entfalten, in Extremsituationen („auf Leben und Tod“) gelingt es aber die sogenannten „autonomen Reserven“ zu aktivieren. Man kann daher in einer solchen Situation davon ausgehen, das man wehrfähig ist.

Körperliche Fitness

Trotzdem ist körperliche Fitness wichtig. Dazu zählt vor allem Ausdauer, Kraft und Koordination. Diese 3 Dinge sind notwendig um die Verteidigungswaffen, nämlich Arme, Beine etc. präzise, kraftvoll und schnell einsetzen zu können. Aufbauend auf ein technisches Grundrepertoire ist ständiges üben mit Körperkontakt und den daraus erwähnten blauen Flecken notwendig, um effektive SV möglich zu machen. In 10 Kursabenden ist es nicht möglich diese 3 Faktoren zu perfektionieren. Vielmehr sollen die gezeigten Übungen (Aufwärm-, und Abwärmtraining) dazu animieren, sich auch noch nach dem Kurs fit zu halten. Wichtigster Grundsatz bei der Ausführung von Techniken ist immer **der Einsatz des ganzen Körpers**, so gelingt die effektivste Kraftentfaltung.

Technisches Können

Um in der SV bestehen zu können ist es nicht notwendig „Meisterin der 1000 Griffe“ zu sein, sondern einige wenige, dafür wirksame und universell einsetzbare Techniken abrufbereit zur Verfügung zu haben. Die „Meisterin der 1000 Griffe“ wird im Ernstfall versagen, da ihr vor dem Hintergrund der Vielzahl der beherrschten Techniken, die eine notwendige nicht einfällt! Diejenige, die sich aber in der SV auf ihre erlernten Techniken konzentriert und diese einzusetzen weiß, wird bestehen!

SV und sportliches Sparring

Die Erfahrung lehrt, das sportlicher Wettkampf zwar nicht den Erfolg in der SV garantiert, diesen aber sehr fördert. Die Anspannung und Stressmomente im Wettkampf sind denen im SV-Ernstfall zumindest ähnlich, und dienen daher zur Vorbereitung. Besonders bemerkbar macht sich dieser Effekt bei Vollkontaktsportarten (wie eben Taekwondo) da hier das „Einstecken“ aber auch das „Austeilen“ zur Erfahrung wird. Ebenfalls ist es beim Wettkampf, wie eben auch bei der SV, oft notwendig einen Kampf trotz Verletzung weiter zu führen, um sein Ziel zu erreichen. Mit anderen Worten man lernt zäh und willensstark zu sein.

Daher ist jeder Frau, die ernsthaftes Interesse an SV hat, über den SV-Kurs hinaus zu empfehlen in einen Kampfsportverein einzutreten!



Gesetzliche Aspekte

An dieser Stelle soll keine „Paragrafenreiterei“ veranstaltet werden, zumal Frauen, wie die Praxis zeigt, in Bezug auf Notwehr und Nothilfe eine besondere Stellung besitzen. Da bei Notwehr und Nothilfe-Verfahren vor Gericht immer die Umstände genau beleuchtet werden, ist es logisch das bei einer Frau, die sich gegen einen Mann (womöglich 1,90 m groß und 120 kg schwer) zur Wehr setzt, keine schuldhaftige Notwehrüberschreitung angenommen wird. Grundsätzlich wird aber das Gesetz bei Mann oder Frau gleich angewendet, daher ist es wichtig dieses in Grundzügen zu kennen, ich versuche das an dieser Stelle mit einigen Beispielen.

Meine persönliche Meinung: Lieber vom Richter zu 2000 € Schmerzensgeld verurteilt sein, als vergewaltigt oder umgebracht zu werden!

Notwehr, Nothilfe

Notwehr ist die notwendige Verteidigung zur Abwehr eines gegenwärtigen oder unmittelbaren bedrohenden, rechtswidrigen Angriffes auf notwehrfähige Rechtsgüter. Diese sind: Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit, Vermögen von sich oder anderen (Nothilfe)

Achtung: die persönliche Ehre zählt nicht zu den notwehrfähigen Rechtsgütern!

Die Schuldhaftigkeit des Angriffes ist nicht notwendig. Daher ist unter Umständen Notwehr gegen den Angriff eines Strafunmündigen in Ordnung. (z.B. Betrunkener, geistig Behinderter)

Notwehr und Nothilfe ist nicht zulässig, wenn dem Angegriffenen offensichtlich geringer Nachteil droht und die Verteidigung (wegen der notwendigen schweren Beeinträchtigung des Angreifers) unangemessen ist. Beispiel: Ein Gartenbesitzer schießt mit Schrotgewehr auf Kinder, die in seinem Garten Äpfel vom Baum stehlen wollen.

Notwehr- und Nothilfeüberschreitung

Wer im Zuge der Notwehr das **gerechtfertigte Maß der Verteidigung überschreitet** der sich einer offensichtlichen unangemessenen Verteidigung bedient, ist voll haftbar, wenn sie aus Zorn, Rachsucht (=sthenischer Affekt) und dgl. geschieht.

Beispiel: Erschießen des Täters, wenn sich das Opfer auch durch Flucht hätte retten können.

Geschieht dies lediglich auf Grund von Angst, Furcht oder Schrecken (=asthenischer Affekt), so haftet er nur, wenn die Überschreitung auf Fahrlässigkeit beruht und die fahrlässige Handlung im Gesetz mit Strafe bedroht ist.

Beispiel: Taekwondoweltmeister im Schwergewicht will einen Pygmäen schlagen, stürzt aber im Angriff und bricht sich beide Beine. Ohne zu erkennen, dass der Angriff damit zu Ende ist, erschießt der Pygmäe aus Angst den am Boden Liegenden. Hätte der Pygmäe (aus einem asthentischen Affekt) fahrlässig übersehen, dass der Angriff unmöglich geworden ist, hätte er fahrlässige Tötung zu verantworten, ansonsten wäre er freizusprechen (Putativnotwehr, d.h. irrtümliche Annahme einer Notwehrlage).

Hätte er im Zorn (sthetischer Affekt) geschossen, hätte er sich des Mordes schuldig gemacht.

Gegen Notwehr gibt es keine Notwehr!

Gegen Notwehrüberschreitung ist Notwehr zulässig!

Aus diesen Beschreibungen ist zu erkennen wie schwierig es im Ernstfall ist, ein wie im Gesetz gefordertes „gerechtfertigtes Maß“ an Notwehr durchzuführen. Grundsätzlich sollte man immer zur Maximallösung bereit sein, besonders dann, wenn ein Angriff mit einer Waffe droht.

Ausgehend von der Maximallösung kann man je nach Situation in der Intensität der Verteidigung nach unten gehen, eine einmal zu „lasch“ angefangene SV ist aber nicht aufzuholen!



Angriffsziele und Angriffswaffen

Nachstehende Tabelle bietet einen Auszug über lohnende Ziele, dafür einsetzbare Körperwaffen und Wirkungen derselben in der SV.

Wichtig: die geschilderten Wirkungen sind nur durch präzise, kraftvoll eingesetzte Techniken zu erreichen!

| Ziel | Angriffswaffe | Wirkung |
|--|---|--|
| Halswirbel | Verdrehen des Kopfes | Lähmung, Tod |
| Augen | Fingerspitzen, Daumen, Kugelschreiber etc., kein großer Kraftaufwand notwendig | Starke Schmerzen, Tränenfluss, kurzer oder dauernder Verlust des Sehvermögens |
| Ohren | Schlag mit flacher Hand, reißen mit den Fingern | Trommelfell platzt, Orientierungsverlust |
| Nase | Stirn oder Hinterkopf, Faust, gut möglich auch mit dem Handballen, reißen mit den Fingern | Starke Schmerzen, Tränenfluss, kurzer Verlust des Sehvermögens, Nasenbeinbruch, tödliche Folgen wenn Splitter der gebrochenen Nase ins Gehirn getrieben werden |
| Halsschlagader | Würgen, Schlag mit der Handkante | Unterbrechung der Blutzufuhr zum Gehirn, Ohnmacht |
| Kehlkopf oder Kehlkopfgrube | Würgen, Schlag mit der Handkante oder Faust | Atembeschwerden, starke Schmerzen, ev. Erstickungstod |
| Solarplexus | Faustschlag, Ellenbogenschlag, muss sehr präzise getroffen werden | Atembeschwerden, Ohnmacht |
| Hand-, Arm-, Ellbogengelenk und Finger | Hebel, oft reicht auch nur ein Schlag gegen die Bewegungsrichtung des Gelenks mit der Faust | Schmerzen, Dehnung oder Abriss von Bändern, Luxation von Gelenken, Brechen von Fingern |
| Fuß (Mittelfußknochen und Zehen) | Tritt mit der Ferse (mit dem Absatz von Schuhen oder Stöckelschuhen) | Schmerzen, Bruch der Mittelfußknochen oder der Zehen |
| Schienbein | Stopptritt mit dem Fuß | Starke Schmerzen, zeitweilige Gehbehinderung |
| Genitalien | Fußtritt, Knie | Will ich gar nicht darüber sprechen! |
| Magen, Leber, Nieren und kurze Rippen | Faust, Ellenbogen | Atembeschwerden, Ohnmacht (oft der „golden punch“ beim Boxen) |
| Kniegelenk | Fußtritt | Gehverlust, starke Schmerzen |



Distanz

Im Ernstfall in der SV spielt sich alles in Distanzen, sprich in verschiedenen Entfernungen zum Täter ab. Um diese Distanzen zu erkennen, und die daraus beste Technik ableiten zu können, sollen die nächsten Zeilen verdeutlichen.

Neutraldistanz

Keiner der Beteiligten kann den anderen durch eine Technik erreichen. Hier kommen vor allem die angesprochenen psychischen Methoden zum Einsatz. (Sprache, Körpersprache, Augenkontakt). In dieser Distanz kann sich bereits der weitere Verlauf der Konfrontation abzeichnen. z.B. gegenseitiges Aufschaukeln, aber auch ablassen des Täters von seinem Vorhaben

Fußtrittdistanz

Auf diese Distanz können bereits Tritte des Täters ausgeführt werden, erhöhte Wachsamkeit ist erforderlich!

Faustschlagdistanz

Faustschläge, Schwinger sind auf diese Distanz möglich.

Nahdistanz

Der Täter ist unmittelbar am Körper des Opfers. Techniken sind greifen, werfen sowie Knie und Ellenbogentechniken

Boden

Die schwierigste und auch am kräftezehrendste SV ist am Boden. Man muß daher bestrebt sein diese Situation wie auch nur irgendetwas möglich zu vermeiden. Durch die Beengtheit des Raumes sind Schläge nur von geringer Wirkung, auch hier muß das Prinzip des „Ganzen Körpereinsatzes“ befolgt werden.

Die Kontrolle der Distanzen und auch die Position der Verteidigerin wird mittel **Steppings** erreicht. Steppen bedeutet nichts anderes als schnelle, je nach Verhalten des Täters antizipierte Positionswechsel. Zusätzlich werden schwierigere Positionswechsel über Drehungen (Doppelschrittdrehung, 180°-Step etc.) vorgenommen. Dieses Stepping ist aber nur in Verbindung mit der hohen Aufmerksamkeit und Konzentration, die eine jede SV-Situation erfordert, möglich. Ansonsten kann es sein, dass das Opfer durch falsches reagieren dem Täter buchstäblich in die Arme läuft!