



Stopp) der Angriffsfaktion – und dieser Augenblick, kombiniert mit der situationsadäquaten Verteidigung ist erlernbar, muss aber gut geübt werden!

- Ganz einfache „Kampfspiele“, die der Reaktionsschnelligkeit wie auch dem Erleben von kleinen Angriffssituationen dienen, sollten immer wieder geübt werden. Das halbseitige Abdrehen und „Nicht-Anbieten“ der frontalen Körperfront erhöht die Verteidigungskapazität enorm. Durch das Antizipieren des Körpers „bietet“ man dem Gegner eine gewisse Angriffsfläche, bestimmt aber dadurch gleichzeitig etwaige Angriffsmöglichkeiten mit, indem man bestimmte Aktionen im Aktionsradius a priori reduziert.
- Geistige Selbstverteidigung: Durch das Üben der einfachen Techniken, auch unter erschwerten Bedingungen (im Halbdunkeln, mit geschlossenen Augen, in finsternen Räumen, in engen Gängen, gegen schwerer, größere Gegner,..) werden auch andere, zusätzliche Wahrnehmungsqualitäten geschult und entsprechend durch gezieltes Training zu Reflexen ausgebaut. Die geistige „Adaptierung“ von möglichen Gefahren und deren Bewältigung schafft z.B. mit methodischen Hilfen von Feldenkrais-Ansätzen eine sehr hohe Quote der Effizienz!
- Eine gewisse „Schmerztoleranz“ muss auftrainiert werden, sonst ist das „Auweg“ Moment bei einem etwaigen Angriff (zu) hoch oder das bekannte „Kaninchen-vor-der-Schlange“ Verhalten lähmt die Verteidigungsbereitschaft!
- Wer nie im Training die Hände einmal wirklich fest umklammert gespürt hat oder das so stark unangenehme, beklemmende Gefühl von (im Training leicht) würgenden Händen, der/die wird bei Abwehrversuchen viel schlechter (re)agieren als der-/diejenige, der/die mit solchen Situationen beim Üben konfrontiert wurde!
- Die Überwindung der „Spielsituation: Ich-will-dir-nicht-weh-tun“ zu einer effektiven Abwehr-(Schlag)-situation bedarf auch des Erlebens, Erkennens und Übens von Auto-Aggression im richtigen Moment, im richtigen Maß. Dazu gehören auch Übungen des korrekten Schlagens (ohne sich selbst dabei zu verletzen, die Mittelhand zu prellen oder Finger, Gelenke zu verstauchen) am Schlagpolster, am Partner/-in (z.B.mit gleichzeitigem Bauchmuskeltraining zum Timing des richtigen Schutzes, mit Schrei,..)- wobei sowohl Atemi wie auch Zuki-Schlagformen geübt werden sollten.
- Der ganze wichtige Komplex des JU / JIU (= also des „Ausweichens um zu siegen) ist zu üben. Weder nur die ausweichenden Drehungen (wie sie vornehmlich im Aikido gelehrt werden – und sehr, sehr schwer zu erlernen sind, vor allem nicht in kurzer Zeit, weil das richtige timing immens schwierig ist!) noch die harten Blocks aus dem Karate allein sind zielführend. Der Unterschied situationsadäquat „weiche“ oder „harte“ Verteidigungsblocks einzusetzen ist eine schöne, aber permanente Trainingsfrage.
- Ein gutes Lauftraining (schnell und ausdauernd) ist ebenfalls ein hoher Garant sich ggf nach einer Abwehraktion gut und heil „aus dem Staub zu machen“ (– notfalls die Stöckelschuhe zu vergessen“!)
- Last but not least ein Tipp für „echte Gefahr“ (die hoffentlich nie eintreten möge): Mit den Fingernägeln in der Haut des/der Angreifenden festkrallen – mit den heutigen DNA-Analysen kann man mit höchster Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass der/die AngreiferIn überführt werden kann! (Zumindest ein Moment der Genugtuung).