

Lehrprobe - Thema Nr. 6

Messerabwehr mit Störtechnik

1. Ortsanalyse

Das Dojo sollte min. 70-80m² Mattenfläche besitzen. Trainingsmesser, Schutzbrillen und Handprätzen sind in ausreichender Anzahl vorhanden.

2. Gruppenanalyse

Es trainieren 8-10 fortgeschrittene Ju-Jutsukas ab 3. Kyu. Etwa ein Drittel ist weiblich und ein Linkshänder ist in der Gruppe. Die Grundlagen der Messerabwehr, wie Bewegungsformen und Kontrolle des waffenführenden Armes, sind bereits ausreichend bekannt und trainiert worden.

3. Didaktische Analyse

Die Abwehr eines Messerangriffs gehört zu den schwierigsten und risikoreichsten Selbstverteidigungssituationen, mit denen man konfrontiert werden kann. Wenn der Angreifer auch nur geringe Erfahrung im Umgang mit seiner Waffe besitzt, sinken die Chancen „heil davonzukommen“ rapide. Daher muss das primäre Ziel der Verteidigung sein, der direkten Auseinandersetzung durch Flucht zu entkommen (dies ist natürlich auch bei allen anderen Angriffen ein sinnvolles Verhalten, jedoch in diesem speziellen Fall sogar lebenswichtig). Kann man nicht fliehen, sollte man sich selbst bewaffnen, z.B. mit einem Stuhl, Billardstock, Regenschirm, also was immer die Umgebung zur Verteidigung bereithält. Erst wenn all dies nicht möglich ist, sollte man sich auf eine waffenlose Verteidigung gegen einen Messerangreifer einlassen. Hierbei sind einige Grundprinzipien zu beachten:

1. Es gibt nur zwei Positionen, in denen man relativ sicher vor der Waffe des Gegners ist. Zum einen in der fernen Distanz, sodass der Gegner sich auf den Verteidiger zu bewegen muss, um einen Treffer zu landen. Und in der Nahdistanz in der man den Ellbogen des waffenführenden Armes kontrollieren und somit die Waffe möglichst weit von sich entfernt ist.
2. Man darf nicht zu lange warten, bis man sich von der fernen Distanz in die Nahdistanz begibt. Weicht man immer nur aus und pariert eventuell noch die Angriffe, so wird der Angreifer, der anfangs vielleicht noch etwas verhalten attackiert hat, doch von mal zu mal schneller und runder angreifen. Außerdem kann es passieren, dass man sich vor eine Wand manövriert und ein Ausweichen plötzlich nicht mehr möglich ist.
3. Befindet man sich auf der Innenbahn des Angreifers (Angriffe 1 und 3), ist es das Ziel auf die Außenbahn zu gelangen. Ist man jedoch schon auf der Außenbahn (Angriffe 2 und 4), bleibt man auf dieser.

4. Arme und Hände schützen den eigenen Hals indem die Finger an den Schläfen oder den Jochbeinen anliegen. Hierbei sind die Ellbogen eng am Körper.
5. Besonders schützenswert sind auch die Beine, da eine Verteidigung mit eingeschränkter Bewegung nahezu unmöglich ist. Außerdem befinden sich auf der Innenseite der Oberschenkel große Arterien, die bei Verletzung zu starkem Blutverlust und damit zum Tod führen (gleiches gilt für die Achseln).
6. Bei einer Abwehrhandlung gegen den Waffenarm muss der Handrücken zu selbigem zeigen, damit im Falle eines Schnittes über den verteidigenden Arm keine wichtigen Adern oder Sehnen durchtrennt werden können.
7. Man sollte sich auf keine Auslage festlegen, damit man sich in alle Richtungen gleich schnell bewegen kann. Zudem kann man mit dieser Stellung versuchen einen Stich zu provozieren, der vergleichbar „leicht“ abzuwehren ist. Jederzeit im Gleichgewicht zu sein, erhöht die Überlebenschancen.
8. Abwehrhandlungen müssen von Störtechniken zu Vitalpunkten des Gegners begleitet werden, um den Fluss des Angriffs zu unterbrechen oder sogar zu beenden.

4. Methodische Analyse

Da es wie oben erwähnt wichtig ist, den Fluss einer Messerattacke zu unterbrechen, selbst aber bis zur Kontrolle des waffenführenden Armes möglichst fließend zu verteidigen, wird keine reine Teillehrmethode angewandt. Es wird bewusst auf ein allgemeines Aufwärmen verzichtet und Bewegungs- und Abwehrelemente in die Aufwärmphase eingebaut. Doch im Hauptteil, wird die Abwehrfolge in nicht mehr als drei Teile zerlegt und nach dem Üben eines Teiles der nächste direkt angehängt. Dadurch wird relativ schnell, die gesamte Abwehr trainiert und der Trainierende nicht überfordert. Es ist jedoch sehr wichtig, darauf zu achten, dass keine Pausen in der Abwehrhandlung entstehen. Die Trainierenden sollten daher eher langsam trainieren als mit Unterbrechungen.

Mit der Aufgabe Störtechniken einzubauen, befinden sich die Trainierenden noch immer in der Anfangsphase des Komplexes Messerabwehr. Deshalb wird deduktiv unterrichtet, d.h. alle Techniken werden durch den Trainer vorgegeben und sollen genauso geübt werden.

Des weiteren wird im Hauptteil die Lernmethode angewandt. Die Technikvermittlung und ihr schnelles Erlernen steht im Vordergrund. Um jedoch die Individualität und Selbstständigkeit zu fördern, wird im Schlussteil die Freie Selbstverteidigung eingebaut. Hier kann jeder Trainierende, die gerade erlernten Techniken durch bereits bekannte erweitern und frei üben. Aber auch hier ist es sehr wichtig darauf zu achten, dass die Angriffe nur so schnell ausgeführt werden, dass sie auch noch flüssig verteidigt werden können. Andernfalls wird der Verteidiger überfordert und es tritt kein Lernerfolg ein, schlimmstenfalls sogar das Gegenteil; der Übende wird frustriert sein, dass seine Verteidigung nicht funktioniert.

Alle Techniken sollen sowohl mit rechts als auch mit links geübt werden. Dadurch ist die Integration des Linkshänders sichergestellt, aber wichtiger noch, man trainiert von Anfang an realistisch, da man in einer Selbstverteidigungssituation nicht im Voraus weiß, mit welcher Seite man angegriffen wird. Des weiteren spricht für ein ausgewogenes Training beider Seiten, dass der Körper gleichmäßig belastet wird und dadurch muskulären Dysbalancen vorgebeugt wird.

5. Stundenverlaufsplan

Zeit	Was	Womit	Kurzbeschreibung
I. Aufwärmen			
2 Min.	Diagonale Ausfallschritte		Trainierende stellen sich in Linie zu zwei Gliedern auf, sodass sie in alle Richtungen ausreichend Platz haben und wiederholen alle diagonalen Ausfallschritte. Ausgangsstellung ist der Parallelstand.
4 Min.	Achterschlag mit Gürtel	eigener Gürtel	Die beiden Linien wenden sich einander zu, sodass Paare entstehen. Einer Partner zieht seinen Gürtel aus und nimmt beide Enden in eine Hand. Der zweite Partner steht in weiter Distanz, sodass er nicht mit dem Gürtel getroffen werden kann. Jetzt beginnt der Gürtelhalter langsam eine Acht zu schlagen während sein Trainingspartner versuch mittels diagonalen Ausfallschritte über die mittlere in die Nahdistanz zu gelangen und wieder zurück. Das Ziel ist es möglichst nicht vom Gürtel getroffen zu werden. Nach 2 Minuten wechseln die Partner ihre Aufgabe.
4 Min.	Ellbogenschlag nach oben	Handpratzen	Ein Trainierender zieht eine Handprazte links an. Sein Partner hat die Aufgabe mittels Schrittdrehung nach rechts einen Ellbogenschlag von unten nach oben gegen die Prazte auszuführen. Dabei werden nach Beendigung des Schlages die Finger auf die linke Stirnseite gelegt und die/der frei rechte Hand/Arm wird schützend nach vorne genommen. Nach einer Minute wird die Seite gewechselt und nach zwei Minuten ist der Praztenhalter mit Schlagen dran.
2 Min.	Dreierkontakt		Als Wiederholung wird kurz ein Dreierkontakt gegen eine Ohrfeige geübt. Dabei wird der Angriff mit dem gegenüberliegenden Unterarm aufgenommen, mit dem zweiten Arm vor dem ersten übernommen und bei gleichzeitigem Absenken des Körperschwerpunktes weitergeführt. Der dritte Kontakt ist die Sicherung des Ellbogen des Angriffsarmes mit der gegenüberliegenden Hand. Sinnvollerweise zeigt der Daumen dabei nach ober und der eigene Ellbogen ist vor der Hüfte, sodass bei Gegendruck der ganze Körper sichert. Es wird rechts wie links geübt. Die Trainierenden können je nach eigenen Fähigkeiten Seitenwechsel selbständig einbauen.
5 Min.	Dreierkontakt mit Störtechniken		wie oben, jedoch soll der Trainierende mit jedem Kontakt eine oder mehrere Störtechniken zu Vitalpunkten oder zum angreifenden Arm (Gunting) einbauen.

<i>Zeit</i>	<i>Was</i>	<i>Womit</i>	<i>Kurzbeschreibung</i>
II. Hauptteil			
10 Min.	Verteidigung gegen Messerangriff 2	Ein Übungsmesser pro Paar, Schutzbrille	<p>1. Übungsphase: Der Angreifer schneidet im Winkel Nr. 2 (Messerschnitt von oben innen zum Hals). Der Verteidiger bewegt sich mittels Schrittdrehung nach rechts in Richtung des Angriffs und führt einen Ellbogenschlag von unten nach oben zum Ellbogengelenk des Gegners aus (eigene Finger liegen an Schläfe an, falls das Messer zurückgezogen wird, ist der Hals geschützt). Dabei sichert die freie, rechte Hand kurzzeitig, falls der Ellbogenschlag misslingt, greift dann aber schnellstmöglich das Handgelenk des waffenführenden Arms, um einen Armstreckhebel auszuführen. Ellbogenschlag und Armstreckhebel sind die ersten Störtechniken.</p> <p>2. Übungsphase: a) Der Angreifer lässt den Arm vorne. Der Verteidiger führt einen Fingerstich zu den Augen mit der linken Hand aus (weitere Störtechnik), während die rechte zur Daumenmaus gleitet. Mittels Schritt nach hinten, Zug des Armes und Drehung des Handgelenks vorm eigenen Körper, wird der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht, der Arm weiterhin gestreckt und das Handgelenk verhebelt (Handbeugehebel). Das Messer zeigt hierbei nach unten (Kontrolle des Waffenführenden Armes). b) Der Angreifer zieht den Arm zurück. Der Verteidiger muss schnell das Ellbogengelenk mit seiner linken Hand ergreifen (Daumen zeigt hierbei nach oben) und bei gleichzeitigen Fingerstichen zu den Augen mit rechts (weitere Störtechnik) mit Druck zur Körpermitte des Gegners, dessen Ellbogen kontrollieren. Wird der Arm wieder gestreckt, geht es mit a) weiter.</p> <p>Die Phase 1 wird zuerst geübt und nacheinander um die Phasen 2a und 2b ergänzt. Die Trainierenden wechseln sich immer ab und greifen dreimal mit recht und dreimal mit links an.</p>
7 Min.	Verteidigung gegen Messerangriff 4	Ein Übungsmesser pro Paar, Schutzbrille	wie oben, jedoch Messerangriff Nr. 4 (Schnitt von innen zum Bauch). Einziger Unterschied zu oben besteht darin, dass man seinen Körperschwerpunkt weiter absenken muss, wenn man den Ellbogenschlag gegen das Ellbogengelenk ausführen will.

<i>Zeit</i>	<i>Was</i>	<i>Womit</i>	<i>Kurzbeschreibung</i>
III. Schluss			
10 Min.	Freie Verteidigung gegen Messerangriffe	Ein Übungsmesser pro Paar, Schutzbrille	Partnerweise wird sich mit den Angriffswinkeln 1,2,3 oder 4 angegriffen. Ziel ist es im Laufe der Verteidigung die gerade erlernten Techniken anzuwenden. Dabei wird den Angriffen 1 und 3 ausgewichen und versucht 2 und 4 bis zur Kontrolle des waffenführenden Armes abzuwehren. Die Wechsel des Angreifers, aber auch des Partners werden angesagt.