

Frank Keck  
1. Darmstädter Ju-Jutsu Verein ASAHI e.V.

FÜL-C 2005 Lehrprobe  
Thema Nr. 22

**Messerabwehr mit Kontrolle des  
waffenführenden Arms**

**INHALT**

1	Ortsanalyse .....	2
2	Gruppenanalyse .....	2
3	Didaktische Analyse.....	2
4	Methodische Analyse .....	3
5	Stundenverlaufsplan .....	4

# 1 Ortsanalyse

Die Lehrprobe findet am 01.04.2006 im Wetzlarer Dojo statt. Die Matten sind fest aufgebaut, somit entsteht kein Zeitverlust vor und nach dem Unterricht.

Die Ausstattung des Dojos ist sehr umfangreich und umfasst zahlreiche Hilfsmittel, wie z.B.: Musikanlage, Sandsäcke, Übungsmesser/-stöcke, Schlagpolster und diverse Bälle.

Zusätzlich zur Ersten-Hilfe-Ausstattung ist auch ein kleiner Kühlschrank mit Kühlelementen vorhanden.

# 2 Gruppenanalyse

Die Gruppe besteht aus etwa 20 Personen beider Geschlechter. Die durchschnittliche Graduierung ist der 3.Kyu, so dass diese Unterrichtseinheit als Techniktraining zum 2.Kyu dienen soll.

Es gibt keine Einschränkungen bezüglich des Alters, Behinderungen oder anderen Belastbarkeitsfaktoren. Eine durchschnittliche Kondition und Leistungsstand ist vorhanden.

Erwartete und typische Eigenschaften dieser Gruppe:

- Der Dreierkontakt (oben/unten) ist bekannt
- Die Stockangriffe 1-5 sind bekannt
- Die Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms ist bekannt
- Nur begrenzte Erfahrungen mit Messerabwehr („gefährliches Halbwissen“)

# 3 Didaktische Analyse

Gemäß Ju-Jutsu Programm muss die Messerabwehr gegen die Angriffe 1-5 beherrscht werden. Hierbei ist die Verteidigung in folgende Phasen unterteilt:

1. Ausweichen, Verletzung vermeiden
2. Kontrolle des waffenführenden Arms
3. Entwaffnung (erst ab 1.Kyu gefordert)

Aufgrund der kurzen Unterrichtseinheit und dem begrenzten Erfahrungsstand der Gruppe werden folgende Einschränkungen des Stoffes getroffen:

- Konzentration auf die Angriffe 1 und 3, da diese am schwierigsten zu verteidigen sind
- Keine Angriffe mit Dolchhaltung
- Entwaffnung wird lediglich kurz angesprochen, jedoch nicht praktiziert, um den Schwerpunkt auf der Kontrolle zu halten (Anfänger überspringen leicht die Kontrolle und Entwaffnen sofort)

Besonderheiten bei der Messerabwehr:

- Verteidigungsstellung: Handinnenflächen schützen Hals
- Würfe sind ungeeignet, da die Eigengefährdung vor der Entwaffnung zu hoch wäre
- Keine Spielereien, einfache und effiziente Techniken sind vorzuziehen (bei der Messerabwehr gibt es keine B-Note)
- Die Prävention hat aufgrund der Gefährlichkeit eines Messerangriffs eine besonders hohe Bedeutung

## 4 Methodische Analyse

Da die körperliche Belastung in dieser Unterrichtseinheit eher gering ausfällt (keine Würfe oder harte Bodenkämpfe) und das Techniktraining im Vordergrund steht, kann das Aufwärmen lockerer ausfallen und sollte verstärkt Technikbezug haben (z.B. Herstellung der Reaktionsbereitschaft). Deshalb wird das allgemeine Aufwärmen kürzer ausfallen und das spezielle Aufwärmen mit einem längeren Anteil in den Hauptteil überführen.

Ein induktiver Anteil soll den Hauptteil einleiten. Hierbei sollen die Schüler selbst erfahren, dass in der Messerabwehr einiges anders zu handhaben ist (siehe unter 3: Besonderheiten bei der Messerabwehr). Dies soll dazu dienen, das „gefährliche Halbwissen“ der Schüler zu bewerten und das Interesse für ein wirklich durchdachtes Technikkonzept zu wecken.

Im Hauptteil werden die verschiedenen Phasen der Verteidigung deduktiv in der Teillehrmethode unterrichtet. Dies hat den Vorteil, dass der komplexe Bewegungsablauf in kleineren Teilschritten exakt erklärt werden kann. Insbesondere die Koordination zwischen Armbewegungen, Schocks und Bewegungsformen wird dadurch vereinfacht.

Zum Schluss sollen die Schüler im Gespräch nochmals auf die Gefährlichkeit von Messerangriffen hingewiesen werden. Die Prävention zur Vermeidung des Selbstverteidigungsfalles muss als wichtiges Ju-Jutsu Prinzip dargestellt werden. Die Analyse verschiedener Typen von Messerkämpfern soll deren Gefahrenpotenzial und die eingeschränkte Anwendbarkeit der SV-Techniken klarstellen.

## 5 Stundenverlaufsplan

Zeit	Übung/Tätigkeit
3 min	Frage: Wie kann ich mich vor Messerangriffen überhaupt schützen? 1) Vermeiden bestimmter Lokalitäten („Frau nachts allein im Park“) 2) Einer möglichen Bedrohung ausweichen 3) Verhandeln/Nachgeben 4) Selbstverteidigung => Ampelprinzip (Prävention/Selbstbehauptung/Selbstverteidigung)
2 min	Im Kreis laufen: Hopselauf usw., Arme kreisen, lockere Atemis
2 min	Durcheinander Laufen: Ansage von Körperteilen, die bei anderen berührt werden sollen (linke/rechte Schulter/Oberschenkel/Fuß)
2 min	Paarweise: Atemiangriffe, Ausweichen mit Bewegungsformen
2 min	Hinweis auf die Gefährlichkeit von Übungsmessern bei Augenkontakt! Paarweise: Angriffe mit Messer, Ausweichen mit Bewegungsformen Sammeln von Erfahrungen im Vergleich zum Ausweichen bei Atemiangriffen.
2 min	Sammeln von Erfahrungen aus der vorherigen Übung: 1) Wohin die Hände: Traditionell oder zum Hals? Demonstration der speziellen Verteidigungsstellung gegen Messer. 2) Demonstration, was bei Blöcken passieren kann (Die Wucht eines Blockes gegen Angriff 1 könnte eine ungewollte „Entwaffnung“ auslösen und das Messer fliegt in Richtung des eigenen Kopfes/Auges). 3) Erkenntnis, dass ich in den Rücken des Angreifers kommen muss. Kein Problem bei Angriffen 2 und 4, hier sind auch Blöcke anwendbar. 4) Ankündigung, dass heute nur die Angriffe 1 und 3 behandelt werden.
2 min	Demonstration der Verteidigung gegen Angriff 1: 1. Ausfallschritt nach links vorne 2. Aufnahme des Angriffs mit dem linken Oberarm (kein Block! Dient lediglich der Kontaktaufnahme) 3. Rechter Handrücken übernimmt am Oberarm. Druck aufbauen. Über Handaußenkante und Handinnenfläche den angreifenden Arm vor die gegnerische Brust drücken. Druck ständig halten. 4. Die linke Hand (Daumen nach außen) übernimmt knapp oberhalb des Ellenbogengelenks und drückt den angreifenden Arm weiterhin vor die gegnerische Brust. Dabei Gleitschritt, um mit dem linken Fuß etwas hinter den Gegner zu kommen, und Fingerstich mit rechter Hand ins Gesicht. 5. Den Druck mit der Schulter verstärken. 6. Die Kontrolle des waffenführenden Armes ist hergestellt. 7. Die Rechte Hand nimmt nach dem Fingerstich an der Ellenbeuge wieder Kontakt auf und wird zur gegnerischen Hand hinuntergeführt, dort greift sie fest in die Handmaus. 8. Mit einem kräftigen Schulterdruck wird die Distanz vergrößert und der kontrollierte Arm lang gestreckt. 9. Ein hart ausgeführter Handbeugehebel schließt die Technik ab.
1 min	Paarweise verteilen auf der Matte: 3er Kontakt oben.
2 min	Paarweise an eine Mattenseite: Schulterdruck mit Fingerstich und Gleitschritt. Abwechselnd die Mattenbahn rauf und runter drücken/gleiten.
5 min	Angriff 1: Zusammensetzen der vorherigen Übungen und nochmals Demonstration der Verteidigung, anschließend paarweise üben.

Zeit	Übung/Tätigkeit
3 min	Angriff 1: Demonstration einer Varianten. Die erste Kontaktaufnahme mit dem linken Arm entfällt. Der Ausfallschritt nach links vorne erfolgt direkt mit der Kontaktaufnahme mit der rechten Hand. Paarweise üben von beiden Varianten.
1 min	Demonstration der Verteidigung gegen Angriff 3: 1. Gesäß nach hinten, Angriff mit linkem Unterarm aufnehmen (kein Block! Dient lediglich der Kontaktaufnahme). 2. Rechter Handrücken übernimmt am Unterarm. Körperabdrehen mit Handfegen durchführen. Dabei Druck aufbauen und ständig halten. 3. Ab jetzt die selbe Situation wie zuvor: Die linke Hand (Daumen nach außen) übernimmt knapp oberhalb des Ellenbogengelenks und drückt den angreifenden Arm weiterhin vor die gegnerische Brust. Dabei Gleitschritt, um mit dem linken Fuß etwas hinter den Gegner zu kommen, und Fingerstich mit rechter Hand ins Gesicht. 4. Usw.
1 min	Paarweise verteilen auf der Matte: 3er Kontakt unten
3 min	Aufstellung 7x3 in Formation: Körperabdrehen in Verbindung mit Handfegen demonstrieren und üben
5 min	Angriff 3: Zusammensetzen der vorherigen Übungen und nochmals Demonstration der Verteidigung, anschließend paarweise üben.
3 min	Angriff 3: Demonstration einer Varianten. Der Angriff erfolgt auf Brusthöhe. Der Einsatz des linken Armes zur ersten Kontaktaufnahme ist hier nicht brauchbar und entfällt. Das Körperabdrehen in Verbindung mit Handfegen wird direkt angewendet. Paarweise üben von beiden Varianten.
2 min	Paarweise üben von beiden Angriffen (1 und 3)
4 min	Zusammensitzen im kleinen Kreis. Frage: Was für Typen von Messerangreifern/-benutzern könnt Ihr euch vorstellen? In welchen Situationen benutzen sie ihre Messer und welche Motive haben sie? Drei Typen von Messerangreifern und die Erfolgswahrscheinlichkeit zu Überleben: a) „Poser“ -> Bedingte Chancen (präventiv oder SV) b) „Stecher“ -> Geringe Chancen (nur präventiv) c) „Krimineller Messerkämpfer“ -> Kaum Chancen => Prävention macht Sinn Weiterführende Informationen: z.B. <a href="http://www.aermeldolch.com">www.aermeldolch.com</a>

Anhang:

Auszug aus [www.aermeldolch.com](http://www.aermeldolch.com)

„Poser“

Der "Poser" braucht sein Messer in erster Linie, um einzuschüchtern und/oder abzuschrecken. Ein Drogensüchtiger, der als Straßenräuber Ihre Geldbörse erpressen will, gehört in diesen Bereich. Oder ein Jugendlicher, der angesichts eines drohenden Zweikampfes ein Schmetterlingsmesser aufschnappen lässt, um seinen Gegner abzuschrecken. Für den Messerkampf ausgebildet sind diese Leute normalerweise nicht.

Der "Poser" ist eigentlich nicht daran interessiert, jemanden mit seinem Messer zu verletzen oder gar zu töten. Falls seine Drohgebärde nicht wirkt, werden Sie jedoch immer mit einem echten Messerangriff rechnen müssen!

„Stecher“

Der "Stecher" besitzt die Mentalität eines heimtückischen Attentäters, der sein Opfer möglichst unbemerkt töten oder schwer verletzen will. Sie werden seine Stichwaffe oftmals erst erkennen, wenn Sie von ihr getroffen werden. Der Stecher betrachtet sein Opfer nicht als Menschen, sondern lediglich als ein Stück rohes Fleisch. Und er wird nie verstehen, warum sein Messerangriff als Straftat verfolgt wird. Eine förmliche Kampfkunstausbildung hat er selbst nicht genossen und benötigt sie auch nicht, um seine Attentate mit einer geeigneten Stichwaffe ausführen zu können.

„Krimineller Messerkämpfer“

Dieser Tätertyp ist ebenso extrem gefährlich wie selten. Während sich "Poser" und "Stecher" auf ihre Stichwaffen konzentrieren, kann der Messerkämpfer mit und ohne Waffen kämpfen. Er trainiert regelmäßig den Einsatz seines Messers in Verbindung mit waffenlosen Techniken. Die Klinge selbst betrachtet er als Teil seiner Hand wie die Klaue einer Raubkatze. Und er beherrscht sowohl den offenen wie auch den verdeckten Messerangriff und das Messerduell Klinge gegen Klinge. Das gilt genauso für die möglichen Messerabwehrtechniken seiner Gegner.

Wenn Sie an einen derartigen Gegner geraten sollten, werden Sie wahrscheinlich sterben oder zumindest schwer verletzt.