



Karate ist Selbstverteidigung

Meldungen über Gewalttaten an irgendwelchen Personen lesen wir fast täglich in den Printmedien. Aber was tun, wenn man sich unvermittelt in einer solchen Situation wiederfindet. Lässt es sich womöglich vermeiden? Lesen Sie hier einige Tips von Alessandro Aquino, Leiter der Karateschule Rorschach. „Ich möchte in meinem Bericht den Lesern einige Tips geben, wie sie sich einfach und effizient bei einem körperlichen Angriff schützen können.“

Leider entwickelt sich die Gewaltbereitschaft in unserer Gesellschaft immer stärker, wie man aus Presse und Fernsehen entnehmen kann. Auch werden Übergriffe immer perfider, brutaler und skrupelloser. Zu unser aller Leidwesen gibt es kein Patentrezept dies zu ändern. Viele fragen sich, was man in einer solchen Situation machen kann und ob man als Kampfkünstler eine Chance hat. Diese Frage ist nicht pauschal zu beantworten. Die empfohlenen Verhaltensweisen sind auch nicht in allen Situationen wirksam. Es gibt verschiedene Verhaltensregeln, wie solche Situationen vermieden werden können oder wie man sich im schlimmsten Fall sinnvoll schützen und wehren kann.

Gerne erläutere ich ihnen die wichtigsten Regeln: Vertrauen Sie sich selber und hören Sie auf ihren Instinkt. Wenn Sie eine Gruppe von weiten schon als gefährlich einstufen, wechseln Sie die Strassenseite, lassen Sie sich nicht provozieren und halten Sie gebührenden Abstand. Davonlaufen ist nicht feige, sondern kann Ihnen unter Umständen das Leben retten. Vermeiden Sie in der Dunkelheit Abkürzungen, folgen Sie, wenn immer möglich vielbefahrenen, beleuchteten Strassen. Kommt es zu einer Konfrontation, die zu eskalieren droht, versuchen Sie ruhig zu bleiben. Eventuell können Sie so den vermeidlichen Aggressor beruhigen und dieser wendet sich ab. Halten Sie ihre Hände vor ihrem Körper, um unvermittelte Angriffe abwehren zu können. Halten Sie ihre Hände immer offen, eine Faust bedeutet Kampf. Ein Trick ist es, den Kopf leicht schief zu halten. Dadurch vermittelt man „bitte hab Mitleid mit mir“. An dieser Stelle sei angemerkt, dass man in der Regel in einer solchen Situation, einer emotionell starken Stresssituation, unterlegen ist. Dies kann bis zu einer Paralisierung der Muskulatur führen.

Diese Kniffe und Situationen werden auch im Karateunterricht so geübt und gelernt. In den Kindertrainings werden auch Selbstverteidigungsübungen praktiziert, wobei stets darauf geachtet wird, dass diese nicht aus Spass und bei Rangeleien angewendet werden. Bei den Kindern wird der Schwerpunkt auf die Befreiung aus „brenzlichen Situationen“ gelegt. Hier noch einer der wichtigsten Hinweise in einer Notsituation, in der Kinder betroffen sind. Ein Kind sollte die gleichen Regeln zur Vermeidung von Konfrontationen befolgen wie im oberen Abschnitt beschrieben. Wird ein Kind von einem Erwachsenen angegriffen, ist dies in der Regel aus sehr niedrigen Gründen. Das Kind wird gefasst und beispielsweise in ein Auto gezerrt. Hier ist die stärkste Waffe eines Kindes das Schreien. Ein lauter Schrei schockt in der Regel den Angreifer so stark, dass auch ein Kind sich aus dessen Griff befreien und wegrennen kann. Durch Schreien kann man auch auf sich aufmerksam machen: Ich bringe den Kindern im Training jeweils bei, schreiend davonzurennen. Ein Schrei weckt auch ungeahnte Kräfte in einem selbst, was auch in fast allen Kampfkünsten angewandt wird. Im Karate nennt man den Kampfschrei „Kiai“. Natürlich kann diese Waffe auch von einem Erwachsenen eingesetzt werden.

Vielfach werden in Selbstverteidigungskursen Hand- und Armhebel gezeigt. Diese Hebel sind, ohne jahrelanges Training, in Notsituationen völlig unangebracht. Im Gegenteil, wenn es nicht wirksam ist, wird ein Aggressor noch aggressiver. Auch sollte man einen Angriff auf die Genitalien nur anwenden, wenn man sich danach schnell entfernen kann.



Wadokai Karateschule Rorschach

和道会空手道場ロールシャツハ山

Besser ist es, zu versuchen, immer eine gewisse Distanz zu wahren. Ein Aggressor kommt immer sehr nahe, oder versucht durch Halten an der Kleidung die Distanz für Faustschläge zu verringern. Schützen Sie immer ihren Kopf vor Schlägen.

Wie ist es nun wenn man Karate kann, ist man da besser gewappnet? „Karate macht nie den ersten Angriff“, lehrte einst Grossmeister Funakoshi. Darum werden Karateanfängern zuerst Abwehrtechniken beigebracht. Karate kann die Reaktion bei einem Angriff erheblich verbessern. Man kennt zum Teil die Wirkung von Schlägen, weiss aber bestimmt, wie man reagieren kann. Dennoch kann man das Karate in vielfacher Hinsicht als einer der effizientesten Selbstverteidigungsmethoden betrachten. In vielen intensiven Trainings lernt man, seinen Körper zu beherrschen und zu bewegen. Auch die äussere Haltung wird mit der Praxis des Karates gestärkt. Dies ist gut, um dem Bild des „idealen Opfers“ entgegenzuwirken. Ein Angreifer oder Schläger sucht sich immer ein schwächeres Opfer, weshalb man in Fachkreisen von diesem Begriff spricht. „Bis jetzt war noch nie in eine Schlägerei involviert“, sagt Alessandro Aquino. „Ich habe aber schon bei Eskalationen so geschlichtet, dass es nicht zu Gewaltübergriffen kam“, sagt er weiter. Also kann man doch durch Sprechen und Beruhigen eine solche Situation klären.

Auf der Homepage der Karateschule Rorschach unter www.wado.ch gibt es eine kleine Anleitung mit den Tips und Tricks zur Selbstverteidigung. Wer sich in der Karateschule selber mal umschauen will, kann sich per Mail info@wado.ch oder telefonisch unter 071 298 03 07 direkt bei Alessandro Aquino melden.

Karate ist Selbstverteidigung!

Karate für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Erlernen Sie eine traditionelle Kampfkunst

- Ohne Leistungsdruck
- Unabhängig von Alter und Geschlecht
- Geistig und körperlich fit bleiben
- Bei kompetenten und ausgebildeten Trainern
- Familiäres Ambiente
- Selbstverteidigung
- Kostenlose und unverbindliche Probetrainings jederzeit möglich

20 Jahre Karateschule Rorschach - seit 1989

**Dojo Rorschacherberg, Turnhalle Klosterguet,
Kontakt: Alessandro Aquino, 071 298 03 07, www.wado.ch**

 **Wadokai Karateschule Rorschach**
和道会空手道場ロールシャツハ山



Einfach Selbstverteidigungstechniken

Befreiung aus einhändigen Würgegriff mit Gegenangriff

				
Luca würgt Duygu mit einer Hand	Duygu führt mit der rechten Hand einen Schlag auf den Oberarm von Luca aus...	...dreht sich ab und geht in einen tiefen Stand...	...die Hand wird am Arm von Luca entlang gezogen.	Mit der Faust wird ein Schlag unterhalb der Rippen ausgeführt.

Befreiung aus Würgegriff von hinten

			
Alberto würgt Duygu von hinten...	...Duygu fasst seinen Daumen und beginnt diesen nach unten zu drehen...	...Alberto löst den Griff wegen den Schmerzen...	...Duygu ist aus der misslichen Situation befreit und kann flüchten.

Befreiung aus Festhaltegriff von vorne

				
Petar hält Fellipe am Kimono fest...	...Fellipe hebt beide Hände und beginnt Rückwärts zu laufen..	...beim retour laufen führt er einen Kick ins Schienbein von Petar aus...	...und schlägt ihn mit beiden Händen auf die Handgeleke...	...Fellipe hat sich aus der Situation befreit...

Die Handschere, befreit bei halten mit zwei Händen

			
Petar wird festgehalten. Er führt die frei Hand von oben her in die Lücke und gibt sich selber die Hand.	Nun beginnt er die sich mit dem ganzen Körper zu senken und übt dabei Druck auf das Handgelenk des Angreifers aus.	Nun kann er sich aus dem Griff bereifen, das ganze muss sehr schnell ausgeführt werden.	Nach der Befreiung kann Petar die Flucht ergreifen.