

Block 1 - Distanz und Angriffe abwehren

Hier dreht sich für dich alles um Distanz, Schutz und die Verteidigung gegen unterschiedliche Angriffe. Du lernst, Gefahren frühzeitig wahrzunehmen, einen sicheren Abstand herzustellen und dich bei verschiedenen Schlag-, Tritt- und Beinangriffen möglichst gut zu schützen. Dabei baust du die Techniken Schritt für Schritt auf und verbindest sie anschließend in dynamischen Übungen miteinander.

LEVEL

1 | 2 | 3

Tool 1: Distanz-Management

Eine gute Selbstverteidigung beginnt mit der richtigen Distanz. Du lernst einzuschätzen, wann ein Angreifer dich erreichen kann und wie du deinen Abstand so veränderst, dass du möglichst sicher bleibst. Gleichzeitig übst du, geschützt die Distanz zu überbrücken, wenn ein Ausweichen oder Zurückziehen nicht mehr möglich ist.

☐ ☐ ☐

Tool 2: Verteidigung gegen JAB-Angriffe

Der Gegner greift dich mit einem geraden Schlag mit der vorderen Hand – dem Jab – an. Du lernst, darauf unmittelbar mit einer Verteidigungstechnik zu reagieren, dich gleichzeitig zu schützen und die Distanz kontrolliert zu verkürzen. In verschiedenen Drills trainierst du besonders, mehrere Bewegungen gleichzeitig zu koordinieren.

☐ ☐ ☐

Tool 3: Verteidigung gegen HOOK-Angriffe

Bei diesem Tool beschäftigst du dich mit einem seitlichen Hook-Angriff mit der vorderen Hand. Entscheidend ist dabei die richtige Position deiner Hände und deines Körpers, damit dein Kopf geschützt bleibt. Zusätzlich lernst du, deine Reaktion anzupassen, wenn der Angreifer versucht, deine Aktion zu blockieren oder zu stoppen.

☐ ☐ ☐

Tool 4: Verteidigung gegen CROSS/SCHWINGER

Diesmal erfolgt der Angriff mit der hinteren Hand – beispielsweise als Cross oder weiter Schwinger. Du trainierst, den Angriff frühzeitig zu erkennen und deine Verteidigung an die veränderte Angriffsrichtung anzupassen. Außerdem erarbeitest du Möglichkeiten, handlungsfähig zu bleiben, wenn deine erste Reaktion vom Angreifer geblockt wird.

☐ ☐ ☐

Tool 5: Verteidigung gegen TIEFE ANGRIFFE

Nicht jeder Angriff richtet sich gegen den Kopf oder Oberkörper. Tiefe Schläge, Tritte oder der Versuch, deine Beine zu greifen, stellen andere Anforderungen an deine Verteidigung. In diesem Tool lernst du, deine Körperhaltung und deine Verteidigung so anzupassen, dass du auch auf Angriffe gegen den unteren Körperbereich reagieren kannst.

☐ ☐ ☐

Tool 6: Verteidigung gegen BEINANGRIFFE/KICKS

Hier geht es darum, dass der Angreifer dich mit geraden Tritten oder runden Tritten, z.B. zum Kopf, angreift. Du passt deine Verteidigung an diese Art von Angriffen an und überbrückst geschützt die Distanz zum Angreifer.

☐ ☐ ☐

Tool 7: Notfallreaktion/Anti-Überfall-Programm

Bei diesem Tool geht es um deine Reaktion auf plötzliche, unerwartete und überfallartige Angriffe. Der Angreifer kann dich überraschend mit einem Schlag oder Tritt attackieren, sodass dir kaum Zeit zum Reagieren bleibt. Du lernst, schnell eine Schutzposition einzunehmen, dich vor weiteren Angriffen zu schützen und wieder handlungsfähig zu werden. Anschließend versuchst du, die Distanz zum Angreifer möglichst kontrolliert und geschützt zu verkürzen und die Situation unter Kontrolle zu bringen.

☐ ☐ ☐

Tool 8: Folgetechniken & Kontrolle

Nachdem du die Distanz erfolgreich überbrückt hast, geht es darum, die Situation nicht sofort wieder aus der Kontrolle zu verlieren. Du trainierst, aufmerksam und handlungsfähig zu bleiben und deine Position zu sichern. Je nach Trainingssituation werden verschiedene Folgetechniken miteinander verbunden. Im Mittelpunkt steht, einen Angreifer möglichst zu kontrollieren oder zu stoppen, ohne unnötig weitere Gewalt einzusetzen.

☐ ☐ ☐

Block 2 - Verteidigung im direkten Kontakt

Hier geht es um Situationen, in denen eine körperliche Auseinandersetzung bereits begonnen hat. Du wirst geschubst, gezogen oder festgehalten, jemand greift nach deiner Kleidung oder versucht, dich zu umklammern. Auch Schläge können bereits begonnen haben. Du lernst, unter diesem Druck handlungsfähig zu bleiben, dich aus verschiedenen Griffen zu befreien und den bestehenden Kontakt für deine Verteidigung zu nutzen.

LEVEL

1 | 2 | 3

Tool 9: Schubsen, Greifen & Festhalten

Du lernst, wie du richtig reagierst, wenn dich jemand schubst oder deine Hände beziehungsweise Unterarme greift und festhält. Dabei beschäftigst du dich mit unterschiedlichen Bewegungsrichtungen im Kontakt und lernst, deine Position zu schützen und wieder handlungsfähig zu werden.

☐ ☐ ☐

Tool 10: Würgegriffe & Schwitzkasten

Was kannst du tun, wenn dich jemand von vorne oder hinten würgt oder versucht, dich in einen Schwitzkasten zu nehmen? Du lernst verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten gegen einhändige und beidhändige Würgegriffe sowie gegen den Schwitzkasten kennen. Dabei beschäftigst du dich besonders mit deiner Körperstruktur und Stabilität.

☐ ☐ ☐

Tool 11: Festhalten an der Kleidung

Hier lernst du, richtig zu reagieren, wenn dich jemand an deiner Kleidung festhält, zum Beispiel am Revers, Shirt oder Ärmel. Du übst verschiedene Möglichkeiten, dich aus diesen Griffen zu befreien und wieder eine bessere Position zu erreichen.

☐ ☐ ☐

Tool 12: Angriff auf die Beine

Was kannst du tun, wenn ein Angreifer abtaucht und versucht, deine Beine zu greifen? Du trainierst verschiedene Lösungsmöglichkeiten, um auf diesen Angriff zu reagieren und möglichst stabil zu bleiben.

☐ ☐ ☐

Tool 13: Umklammerung von vorne

Was kannst du tun, wenn dich jemand von vorne umklammert? Dabei spielt es keine Rolle, ob deine Arme frei sind oder mit festgehalten werden. Du lernst eine Lösung kennen, mit der du dich aus verschiedenen Umklammerungen befreien und wieder handlungsfähig werden kannst.

☐ ☐ ☐

Tool 14: Befreiung aus Handgelenkgriffen

Manchmal kannst du nicht rechtzeitig reagieren und der Angreifer hat deine Handgelenke bereits gegriffen. Du lernst verschiedene Möglichkeiten kennen, dich aus solchen Griffen zu befreien.

☐ ☐ ☐

Tool 15: Verteidigung gegen Haareziehen

Wenn dich jemand an den Haaren greift, musst du schnell reagieren, damit der Angreifer dich nicht weiter aus dem Gleichgewicht oder in eine schlechtere Position bringen kann. Du lernst, den Griff zu kontrollieren, deine Position zu stabilisieren und wieder handlungsfähig zu werden.

☐ ☐ ☐

Tool 16: Umklammerung von hinten

Angriffe von hinten sind besonders schwer vorherzusehen. Du lernst zu reagieren, wenn dich jemand von hinten über oder unter deinen Armen umklammert und festhält. Dabei übst du verschiedene Lösungsmöglichkeiten, um dich aus der Umklammerung zu befreien.

☐ ☐ ☐

Block 3 - Verteidigung am Boden

Hier geht es um Situationen, in denen du zu Boden gegangen bist und dich dort schützen musst. Du lernst, eine sichere Position einzunehmen, einen Angreifer auf Abstand zu halten und dich aus verschiedenen Halte- und Kontrollgriffen zu befreien. Das wichtigste Ziel bleibt dabei immer gleich: möglichst schnell und sicher wieder auf die Beine zu kommen.

LEVEL

1 | 2 | 3

Tool 17: Fallschule, Angriffe am Boden & sicheres Aufstehen

Du lernst zunächst wichtige Grundlagen der Fallschule, damit du bei einem Sturz deinen Körper möglichst gut schützen und kontrolliert zu Boden kommen kannst. Wenn du am Boden bist, übst du, einen Angreifer mit deinen Beinen auf Abstand zu halten und dich zu schützen. Ziel ist es, deine Position so zu verändern, dass du möglichst schnell wieder aufstehen kannst.

☐☐☐

Tool 18: Ausrichten, Bewegen & Distanz schaffen

Wenn es einem Angreifer gelingt, dich zu werfen oder zu Boden zu bringen, kommt es auf deine Position an. Du lernst, dich am Boden richtig zum Angreifer auszurichten und deine Beine zum Schutz und zur Distanzkontrolle einzusetzen. Außerdem trainierst du das sogenannte „Shrimpen“ – eine wichtige Bewegung, mit der du am Boden Platz schaffen, deine Position verbessern und dich auf deine nächsten Schritte vorbereiten kannst.

☐☐☐

Tool 19: Befreiung aus dem Schwitzkasten am Boden

Bei diesem Tool geht es um verschiedene Varianten des Schwitzkastens am Boden. Du lernst, dich aus drei unterschiedlichen Positionen zu befreien und wieder die Kontrolle über deine eigene Bewegung zu bekommen. Auch hier gilt: möglichst schnell wieder aufstehen.

☐☐☐

Tool 20: Befreiung, wenn der Angreifer auf dir sitzt

Was kannst du tun, wenn du auf dem Rücken liegst und ein Angreifer auf dir sitzt? Du lernst, auf verschiedene Angriffe und Kontrollversuche aus dieser Position zu reagieren – zum Beispiel auf Würgen, Haaregreifen oder einen Griff ähnlich dem Schwitzkasten. Dabei trainierst du mit Bridge & Roll, die Position zu verändern, dich zu befreien und in eine sichere Lage zu kommen.

☐☐☐

Block 4 – Taktik, Deeskalation & Mindset

Du lernst, Gefahren frühzeitig zu erkennen, Konflikte möglichst zu vermeiden und auch unter Stress handlungsfähig zu bleiben. Dabei trainierst du klare Grenzen, selbstbewusstes Auftreten und sicheres Verhalten in gefährlichen Situationen. Abstand und Flucht haben immer Vorrang, wenn sie möglich sind.

Tool 21: Schutz bei Stockangriffen

Bei Angriffen mit einem Stock ist die richtige Distanz entscheidend. Du lernst, Gefahren frühzeitig zu erkennen, Abstand zu schaffen und dich möglichst schnell aus der Situation zu entfernen.

☐☐☐

Tool 22: Flucht bei Messerangriffen

Angriffe mit einem Messer oder scharfen Gegenstand sind besonders gefährlich. **Flucht ist immer die beste Wahl**, wenn sie möglich ist. Ist das nicht möglich, lernst du grundlegende Schutz- und Verhaltensprinzipien kennen.

☐☐☐

Tool 23: Konflikte erkennen & deeskalieren

Du lernst, Warnsignale und beginnende Konflikte frühzeitig zu erkennen. Mit Abstand, Körpersprache und Stimme trainierst du, klare Grenzen zu setzen und Situationen möglichst zu entschärfen, bevor Gewalt entsteht.

☐☐☐

Tool 24: Selbstbewusstsein & starkes Mindset

Selbstverteidigung beginnt auch im Kopf. Du stärkst dein Selbstbewusstsein, lernst deine Grenzen ernst zu nehmen und auch unter Stress möglichst ruhig und handlungsfähig zu bleiben.

☐☐☐