

MIT BLAUEM AUGE DAVONKOMMEN

Wie sich Frauen gegen Angreifer verteidigen

Wer mit dem sprichwörtlichen blauen Auge davonkommt, hat Glück gehabt. Wer heute jedoch in Tötlichkeiten gerät, sei es eine Schlägerei unter Männern oder ein Übergriff auf eine Frau, hat meistens kein Glück.

Gerade die Gewalt gegen Frauen hat in letzter Zeit zugenommen. Deshalb trainieren immer mehr Frauen Selbstverteidigung und kombinieren das gleich noch mit dem Fitnessaspekt. Dr. Martin Pfiffner, Inhaber der SKEMA Kampfkunstschule Uster, hat sechs Tipps parat, wie Sie Schlimmeres als das blaue Auge vermeiden können.

«Selbstverteidigung ist nur eine Frage der Entschlossenheit.»

Tipp 1: Stich wie eine Biene

Die meisten von uns haben schon einmal einer Fliege einen Flügel ausgerissen, aber warum wohl keiner einer Biene? Es ist besser, sich zu wehren, als

Tipp 4: Der Nutzen von improvisierter Waffen.

zu kooperieren und auf Mitgefühl zu hoffen. Täter sind skrupellos. Sie nehmen in Kauf, dich schwer zu verletzen. Mach dich nicht selber zum Opfer, sondern zeige deutlich und engagiert, was du nicht willst. Setze dich zur Wehr mit voller Intensität.

Tipp 2: Angst lähmt – Reflexe helfen

Selbstverteidigung muss immer und überall funktionieren – auch auf engstem Raum, z. B. im Lift, mit enger Kleidung, bei Dunkelheit, ohne Aufwärmen und auch wenn man vor Angst erstarrt. Deshalb werden Körperreflexe antrainiert. Diese sind auch dann abrufbar, wenn Angst einen lähmt oder man nichts sieht. So ist es der St. Galler SKEMA-Schülerin Sarah ergangen, die im November von einem Mann mit Messer bedroht wurde und sich erfolgreich verteidigte: «Es ist einfach passiert...», erzählte sie danach.

Tipp 3: Training ist erforderlich

Selbstverteidigung muss ins Blut und in die Reflexe übergehen. Ein einzelner Kurs bringt nichts. Regelmässiges Training ist notwendig. Trainiere nicht fixe Abläufe, denn die Realität folgt nie einem fixen Ablauf. Lerne Bausteine der Selbstverteidigung, die du bei Bedarf reflexartig zusammensetzt. Und es müssen Männer im Training sein, denn eine Frau wird selten von einer anderen Frau angegriffen.





Tipp 4: Die Waffen der Gasse

Lerne den Umgang mit den Waffen der Strasse. Insbesondere ein kurzer Stock findet sich an vielen Orten: ein Regenschirm, ein Ast im Wald, ein Stuhlbein usw. Eine Frau, die sich im Stockkampf auskennt, kann sich selbst gegen ein Messer zur Wehr setzen. Auch Schlüssel, Kugelschreiber, Kreditkarten, Schuhlöf-fel, Aschenbecher usw. sind wirksame Waffen der Gasse.

Tipp 5: Lerne zu schlagen

Es ist kein Fall bekannt, wo jemand K.O. gekratzt wurde. Schlage nicht mit der Faust, sie ist verletzlich, deshalb bandagieren sich selbst Boxer die Hände ein. Nutze deine Handballen und Ellenbogen, diese sind stabil. Trete in die Geschlechtsteile, schlage in den Kehlkopf und steche mit deinen Fingern in die Augen. Es ist nicht eine Frage der Kraft, sondern der Technik und der Überwindung. Schlage mit aller Kraft mit deinen Handballen immer und immer wieder auf die Nase des Angreifers. Die Nase ist wie ein On/Off-Schalter.

Tipp 6: Keine Frage der Kraft

Selbstverteidigung ist nur eine Frage der Entschlossenheit: Jeder Gegner hat empfindliche Stellen wie Augen, Kehlkopf, Knie und Genitalien, die selbst ein Bodybuilder nicht abhärten kann. Sie sind bei allen Menschen gleich empfindlich. Diese Stellen werden im Kampfsport durch Regeln geschützt. In der Selbstverteidigung sind sie das primäre Ziel.

In der SKEMA Schule Uster wird am Montag, Mittwoch und Freitagabend an der Ackerstrasse 46B in Uster-West im 2. Stock Selbstverteidigung trainiert. Das Training umfasst Aufwärmen, Fitness,

Stockkampf (Eskrima), Partner-Training und ein Sich-Sammeln am Schluss. Männer und Frauen trainieren gemeinsam. «Einsteigen kann man jederzeit»,

Tipp 5: Handballen und Ellenbogen sind stabiler als die Faust.

«Auch Schlüssel, Kugelschreiber, Kreditkarten, Aschenbecher usw. sind wirksame Waffen.»

erklärt Inhaber Dr. Martin Pfiffner. «Das Trainerteam besteht aus sieben diplomierten Instrukto-ren mit langjähriger Erfahrung und zahlreichen Langzeitaufenthalt in den Philippinen. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.skema.ch»

Patrick Borer

Gewinnen Sie eines von zwei Halbjahresabos im Wert von je CHF 750.–

Der «Uster Report» verlost für seine Leserinnen zwei Halbjahresabos in SKEMA-Selbstverteidigung. Teilnah-meberechtigt sind Frauen ab 16 Jahren. Interessentinnen können sich per E-Mail an info@ieb-medien.ch bewerben. Einsendeschluss: 31. Oktober 2016.

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



BAUSTART HERBST 2016



« IN PFÄFFIKON LEBEN HEISST FÜR MICH, ZUHAUSE ZU SEIN. »

An der Berghalde in Pfäffikon Zürich entstehen 23 moderne Eigentumswohnungen von 2,5 bis 4,5 Zimmern.

BERATUNG UND VERKAUF

Walde & Partner Immobilien AG
Nicole Stöckli +41 44 905 40 94
nicole.stoeckli@walde.ch

BERGHALDE-PFÄFFIKON.CH

S·K·E·M·A® Selbstverteidigung

**Schnupper-
wochen
26.-30.
September**

**Jetzt Probetraining vereinbaren
043 300 16 16 / uster@skema.ch**



YouTube



Für Einblicke ins Training

www.skema.ch



SKEMA Uster • Ackerstrasse 46B • 8610 Uster