



# KRAV MAGA ALLROUND

## Maor Self Defense



### Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

**Anmerkung:** Der angeführte Text beruht nicht auf Vollständigkeit. Zu viele denkbare Variablen würden den Inhalt unüberschaubar machen. Sinn dieser Vorlage ist es, Themen in Form von Schlagwörtern und Merksätzen in einer leicht verständlichen Art wiederzugeben.

### Selbstverteidigung beginnt nicht erst mit einem körperlichen Angriff

Wir verteidigen uns z.B. auch schon, wenn wir uns rechtfertigen müssen oder wenn uns jemand verbal angreift.

Selbstverteidigung beginnt wenn wir uns mental mit dem Thema auseinandersetzen. Beschäftigen wir uns gedanklich (und in weiterer Folge auch im Selbstverteidigungstraining) mit der Materie, so sind wir schon geistig für den Notfall gerüstet.

Entscheidend für die Verteidigungskompetenz ist auch der physische Gesamtzustand. Stabile Gesundheit und ein gewisses Maß an konditionellen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit sind im Ernstfall für die Verteidigungshandlung förderlich. Darüber hinaus müssen wir uns im Klaren sein, dass 65% der Botschaften, die wir aussenden (aber auch empfangen) von der Körpersprache (Körperhaltung, Mimik, Gestik) bestimmt werden (25% bestimmt die Tonlage, der Inhalt der Worte lediglich 10%). Dies gilt in weiterer Folge auch für die Verteidigungssituation!

Frauen, die ein selbstbewusstes und selbstsicheres Auftreten haben, werden viel seltener Opfer von Übergriffen.

### Tipps zur Körpersprache

Kopf aufrecht, Körper gerade halten (kann ruhig etwas erhaben wirken), die Schultern leicht nach hinten gezogen, Stand schulterbreit („fest mit dem Leben verwurzelt sein“) große, raumgreifende Schritte, die Arme sollten beim Gehen locker mitschwingen, nicht klein machen, sondern viel Platz für sich beanspruchen.

Man kann seine Körpersprache nicht über Nacht ändern. Intensives Üben ist erforderlich! Versuche die angeführten Tipps in deinem privaten wie auch beruflichen Bereich anzuwenden. Beobachte auch andere Personen und versuche ihre Körpersprache zu deuten.

### Sei aufmerksam für alles, was rund um dich geschieht. Beobachte dein Umfeld

Gefährliche Situationen können jederzeit auftreten. Eine gewisse Wachsamkeit ist immer gefragt, denk an verschiedene Alltagssituationen, du gehst z.B. auch nicht einfach, ohne nach links oder rechts zu schauen über die Straße. Höre auf deine Intuition (6.Sinn), versuche Personen in deiner Umgebung zu analysieren. Mach dies jedoch unauffällig und dezent, ohne zu übertreiben.

Deine Aufmerksamkeit kann dich letzten Endes vor einem Überraschungsangriff bewahren!

Sei nicht gutgläubig, sondern versuche gewisse Dinge zu hinterfragen.

Eine gewisse Skepsis ist angebracht, wenn man mit jemanden ins Gespräch kommt, besonders wenn man diese Person noch nicht gut kennt. Blindes Vertrauen und Gutgläubigkeit werden vom Gegenüber oft als Schwäche und Unsicherheit gedeutet. Eine nüchterne, skeptische Grundeinstellung, verbunden mit dem Bestreben, gewisse Umstände zu hinterfragen ist hingegen förderlich.

### Trete im Umgang mit anderen Personen selbstbewusst und selbstsicher auf

Manche Täter versuchen vorerst in Form von Gesprächen auszuloten, wie weit sie gehen können. Bemerken sie Unsicherheit, so kommt oft der nächste Schritt, und das kann schon eine unangenehme Berührung sein. Lass es erst gar nicht so weit kommen, verteidige deine persönlichen Grenzen bereits verbal oder verlasse die Örtlichkeit! Nimm Beleidigungen nicht als gegeben hin sondern zeige deinen Unmut. Bedenke, dass alle Signale, die du aussendest, dieselbe Sprache sprechen müssen. **(Körpersprache + Tonlage + Inhalt der Worte)**



# KRAV MAGA ALLROUND

## Maor Self Defense



### Verhaltenstipps für den Bedrohungsfall

**Blickkontakt:** Schau dem Angreifer direkt in die Augen („böser Blick“)

**Selbstbewusster Einsatz der Stimme:** Klare und verständliche Aussprache, kurze, unmissverständliche Formulierungen, entschlossene Tonlage; sprich das Gegenüber mit „Sie“ an (wirkt distanziert, auch für ev. Zeuginnen oder PassantInnen).

**Stabiler Stand (Ready Position):** Entschlossene Körperhaltung, ernste Mimik, keine nervösen oder unsicheren Gesten mit den Händen, die Gestik muss klar und eindeutig sein. **Bleib außerhalb der Trittdistanz**, d.h. die Distanz sollte mindestens so groß sein, dass der Angreifer einen Schritt auf dich zugehen muss; ein ängstliches, unkoordiniertes Zurückweichen soll jedoch vermieden werden.

**Versuche andere Personen auf deine Notlage hinzuweisen:** Sprich PassantInnen gezielt an, z.B. „Hallo, sie mit der blauen Jacke, rufen sie bitte die Polizei, der Typ da bedrängt mich!“.

- Bedenke auch, dass Flucht die beste Form der Verteidigung sein kann!
- Ist trotz aller Prävention- und Deeskalationsmaßnahmen eine körperliche Verteidigung unumgänglich, gehe entschlossen vor.
- Versuche den Überraschungsmoment für dich zu nutzen.
- Führe Befreiungs-, Schlag- und Tritttechniken mit maximaler Entschlossenheit aus.
- Schlagtechniken müssen dabei auf empfindliche Körperstellen (wie Genitalbereich und Gesicht) zielen.
- Verteidige dich so lange es notwendig ist um eine sichere Flucht zu ermöglichen.
- Lautes Schreien während der Verteidigung wirkt sich positiv aus.

Studien ergaben, dass 2/3 aller Fälle von sexueller Gewalt im sozialen Nahbereich des Opfers (Familie, Haushalt, FreundInnenkreis, Arbeit) stattfinden.

Jede siebte (!) Frau in der Altersgruppe zwischen 20-59 Jahren war in ihrem Leben mindestens einmal Opfer einer Vergewaltigung.

Frauen, die massive Gegenwehr leisteten, wurden in 85% der Fälle nicht Opfer einer Vergewaltigung.

Schon bei leichter Gegenwehr ließen in 66% der Fälle die Täter von ihren Opfern ab.

Leisteten Frauen jedoch keine Gegenwehr, konnte der Täter in 75% der Fälle die Tat durchführen. In den verbleibenden 25% unterblieb die Tat nur, weil z.B. das Opfer flüchten konnte oder Unbeteiligte den Täter abhielten.

In 42% der Fälle fand der Übergriff in Wohnbereichen statt, in 33% sogar in der eigenen Wohnung.

Die Tatsache, dass 42% der Übergriffe in Wohnbereichen stattfanden führt vor Augen, dass eine Mehrzahl der Täter den Opfern vor der Tat bekannt war.

Die Frage, ob Angriffe vorhersehbar sind, kann nicht pauschal beantwortet werden. Es ist jedoch erwiesen, dass Übergriffe durch umsichtiges Verhalten, selbstsicheres Auftreten und nüchternes Einschätzungsvermögen von vornherein vereitelt werden können, weil solche Verhaltensweisen nicht „opfertypisch“ sind.

Zusammenfassend ergibt die mentale Einstellung, die richtige Strategie, gepaart mit körperlichen Fähigkeiten und Selbstverteidigungstechniken die optimale Vorbereitung auf den Ernstfall.

**„Selbstverteidigung ist kein Sport, Selbstverteidigung ist eine Lebenseinstellung!“**