



Selbstverteidigung im Deutschen Judo Bund e.V.

Judospezifische Selbstverteidigung

Stand: 11.11.11

Mario Staller

Im Auftrag des Deutschen Judo-Bundes e.V.

„Dies ist der Stand meines momentanen Irrtums“

(Arturo Hotz)

Impressum:

Autor: Mario Staller
Pfitzner Straße 3
65193 Wiesbaden
Telefon: 0611-24 04 433
Mobil: 0177-85 29 562
E-Mail: mario.staller (at) gmail.com
Facebook: <http://www.facebook.com/mario.staller>
Web: www.mariostaller.de

Im Auftrag des Deutschen Judo Bundes e.V.

© 2011

Neuerscheinung auf DVD!

Die offizielle DJB-Lehrserie zum neuen **SELBSTVERTEIDIGUNGS-PROGRAMM**

von und mit Mario Staller



DVD-3er-Set: Art.-Nr.: DJB-00, nur **64,90 €**. Sie sparen **9,80 €**

DVD 1: Art.-Nr.: DJB-14, Laufzeit 55 Min., Preis 24,90 €

DVD 2: Art.-Nr.: DJB-15, Laufzeit 41 Min., Preis 24,90 €

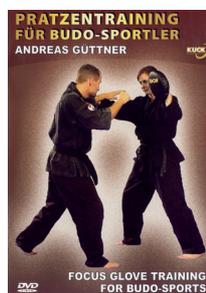
DVD 3: Art.-Nr.: DJB-16, Laufzeit 66 Min., Preis 24,90 €

alle Preise verstehen sich zzgl. Versandkosten

Als Ergänzung zur täglichen
Unterrichtspraxis empfehlen wir:

**Pratzentraining für Budo-Sportler
mit Andreas Güttner**

Art.-Nr.: KUK-03, Laufzeit 72 Min., **22,- €**



Dieses neue SV-Programm des DJB richtet sich in erster Linie an fortgeschrittene **jugendliche** und **erwachsene Judoka**, die nicht zu einem reinen SV-Programm wechseln wollen, sondern ihr normales Judotraining um **Aspekte der Selbstverteidigung** erweitern möchten.

Dem entsprechend sollen die **Lösungen der SV-Situationen** – soweit wie möglich und sinnvoll – mit Judotechniken erfolgen.

Im Rahmen des Prüfungsprogrammes für Kyu- und Dan-Prüfungen werden demnach nur die beiden Prüfungsfächer Anwendungsaufgabe Stand und Boden durch **SV-spezifische Aufgaben ersetzt**.

In **DVD 1** werden die grundlegenden Atemi-techniken und Verteidigungshandlungen in thematische Lektionen unterteilt und methodisch aufbereitet. Das Beherrschen dieser Fertigkeiten ist dann **Grundlage für die judospezifischen Lösungen** innerhalb der Kyu- oder Dan-Prüfung.

In **DVD 2** und **3** werden für alle sv-spezifischen Prüfungsaufgaben sinnvolle Lösungsbeispiele vorgestellt.

Die **Video-Clips sind unbedingt in Einheit mit dem Begleitskript** zu verwenden. Hier finden sich weitere Informationen zu Ansätzen realistischer SV und zum Anwendungsbereich der Selbstverteidigung im Judo.

Verkauf unserer DVD's im Shop unter:
www.judo-lehrmedien.de oder **Telefon 02206 - 810 49**



Vorneweg

Das vorliegende Skript zur judospezifischen Selbstverteidigung im Deutschen Judo Bund e.V. soll in erster Linie als Begleitmaterial zu den drei DVDs der „offiziellen DJB-Lehrserie zum neuen Selbstverteidigungs-Programm“ dienen.

Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass sich dieses neue SV-Programm im DJB in erster Linie an fortgeschrittene und erwachsene Judoka richtet, die nicht zu einem reinen SV Training wechseln wollen, sondern ihr normales Judotraining um Aspekte der Selbstverteidigung erweitern möchten.

Ich habe versucht auf den folgenden Seiten Hintergrundinformationen zur gesamten Thematik zusammenzustellen. Dies hat auf der einen Seite den Vorteil, dass die DVDs nicht aufgrund längerer Monologe zu einem Hörbuch verkommen. Auf der anderen Seite bietet die Skriptform die Möglichkeit, dass Aktualisierungen ohne größeren Aufwand vorgenommen werden können und zum Download bereitgestellt werden können. Falls Sie auch die Videodateien gedownloadet haben, so kann ich Ihnen versichern, dass dies nicht als Vermarktungsweg der DVDs angedacht war.

Zurück zum Skript: Schauen Sie bitte hin und wieder auf die Seite

- www.judo-lehrmedien.de und
- www.judo-server.de,

um stets die aktuelle Version dieses Skriptes Ihr Eigen nennen zu können.

Ich hoffe, dass Sie dieses Skript bei der Einordnung von verschiedenen Inhalten in die Thematik der Selbstverteidigung unterstützt. Sollten dennoch nach dem Konsum der käuflich erworbenen DVDs und dem Lesen dieses Skriptes Fragen auftauchen, bin ich gerne bereit übrig gebliebene Fragen zu beantworten: Einfach eine E-Mail an [mario.staller \(at\) gmail.com](mailto:mario.staller@gmail.com) schicken oder bei Facebook vorbeischaun: www.facebook.de/mario.staller¹

¹ Bitte aber keine „FarmVille“-Einladungen senden - mein Bauernhof ist groß genug. Und wenn ich mal zuviel Zeit habe, überarbeite ich lieber dieses Skript ☺.

Abschließend möchte ich darum bitten, Feedback, Verbesserungsvorschläge oder positive Rückmeldungen ebenfalls über die genannten Kommunikationskanäle zu senden.

Nun aber wünsche ich viel Spaß bei der Lektüre des Skriptes!

Wiesbaden, am 11.11.11

Mario Staller

Inhaltsverzeichnis

1 SELBSTVERTEIDIGUNG IM DEUTSCHEN JUDO BUND E.V.	8
1.1 Von Gemeinsamkeiten und Unterschieden	8
1.2 Im Mittelpunkt: Das Lösen von Situationen	9
2 DIE RECHTLICHE EINORDNUNG	11
2.1 Notwehr - § 32 StGB	11
2.1.1. Angriff	11
2.1.2. Gegenwärtigkeit.....	12
2.1.3. Rechtswidrigkeit	14
2.1.4. Verteidigung	14
2.1.5. Notwehr und Nothilfe	15
2.1.6. Erforderlichkeit.....	15
2.2 Notwehrüberschreitung	17
3 GRUNDLAGEN DER JUDOSPEZIFISCHEN SELBSTVERTEIDIGUNG	19
3.1 Die Selbstverteidigungssituation	19
3.1.1. Ausrichtung an der Realität	20
3.1.2. Äußere Bedingungen.....	20
3.1.3. Analyse der technisch-taktischen Anforderungen	21
3.2 Technische Grundlagen	24
3.2.1. Bekleidungsunabhängige Techniken.....	24
3.2.2. Weiterführung natürlicher Reflexe	24
3.2.3. Direkter Weg.....	25
3.2.4. Berücksichtigung scharfkantiger Gegenstände	25
3.2.5. Einfache Techniken für viele Situationen	25
3.2.6. Wirkungsweise von Judotechniken	25
3.3 Taktische Grundlagen	27
3.3.1. Eigene Stärken nutzen	27
3.3.2. Schnelles, konsequentes Beenden	27
3.3.3. Aktive Umschau	27
3.3.4. Folgemaßnahmen	27

3.3.5. Keine Regeln	28
3.3.6. Angemessener Grad an Härte.....	28
4 ZUR METHODIK IM SELBSTVERTEIDIGUNGSTRAINING	29
4.1 Leistungsstrukturmodelle in der Selbstverteidigung.....	29
4.2 Informationelle Prozesse.....	31
4.2.1. Motorisches Lernen	31
4.2.2. Stadien und Phasen des Lernverlaufs.....	33
4.3 Ableitungen für das Techniktraining.....	35
4.3.1. Lehr- und Übungspraxis in der ersten Lernphase	35
4.3.2. Lehr- und Übungspraxis in der zweiten Lernphase	36
4.3.3. Lehr- und Übungspraxis in der dritten Lernphase	37
5 DIE LETZTEN WORTE.....	39
6 LITERATURVERZEICHNIS.....	40
7 ANHANG.....	41
7.1 Anwendungsaufgabe SV für den 1. Dan Judo	42
7.2 Anwendungsaufgabe SV für den 2. Dan Judo	43
7.3 Anwendungsaufgabe SV für den 3. Dan Judo	44

1 Selbstverteidigung im Deutschen Judo Bund e.V.

1.1 Von Gemeinsamkeiten und Unterschieden

Judo wurde ursprünglich von Kano als Sport und Lebensweg mit zwei philosophischen Prinzipien entwickelt. Das „gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen“ und der „bestmögliche Einsatz von Körper und Geist“ sollen sich in der Haltung des Judoka und in seinen Handlungen auf der Matte zeigen. Auch im sportlichen Wettkampf wird über das Wettkampfglement definiert, in welchen Grenzen sich der Judoka bewegen darf und was von ihm gefordert wird, um erfolgreich zu sein. Dies schließt Techniken, aber auch Strategien und taktisches Verhalten auf der Matte ein. Ziel ist hierbei der Sieg über den Gegner oder zumindest über sich selbst.

Die Selbstverteidigung hingegen hat eine sehr pragmatische, weniger philosophische, Ausrichtung. In diesem Zusammenhang ist das Ziel das Neutralisieren der Bedrohung bzw. des Angriffs mit allen dazu nötigen Mitteln.

Es geht weniger darum, über irgendjemanden zu gewinnen, als vielmehr darum eine Situation mit dem konkreten Problem möglichst verletzungsfrei zu überstehen. Dabei wird keine Rücksicht auf ein Regelwerk genommen. Fairness, Regeln und weitere Grundsätze des sozialen Miteinanders existieren nicht, was zuweilen in der konkreten Angriffssituation deutlich wird. Ein Angreifer kann schwerer sein, eine bessere Ausgangsposition (z.B. von hinten) haben, Waffen besitzen, Verstärkung haben, fiese Techniken anwenden und vieles mehr. Der Verteidiger hingegen hat sich und sein Können und möglicherweise (oder besser hoffentlich) den unbedingten Willen die vorgefundene Situation möglichst gesund zu überstehen. Der Preis hierfür ist nicht immer niedrig. So gibt es philosophisch betrachtet in der Selbstverteidigung in letzter Konsequenz keine Sieger – sondern nur Verlierer.

Nichtsdestotrotz gibt es Berührungspunkte zwischen modernem (Wettkampf-)Judo und moderner, realistischer Selbstverteidigung. Beide Bereiche haben das Lösen von Situationen zum Ziel, in denen eine andere Person unter Umständen alle ihr zur Verfügung stehenden Mittel aufwendet, um selbst zu gewinnen (Sport) oder um die Zielrichtung der Angriffshandlung durchzusetzen (Selbstverteidigung). Selbst gilt es das eigene Können und die eigenen Voraussetzungen durch cleveres taktisches Verhalten und Auswählen des entsprechenden Technikrepertoires möglichst gewinnbringend in die Waagschale zu werfen.

Die Auseinandersetzung mit einem Gegenüber ist für einen Judoka tägliches Geschäft. Der eigene Körper und die individuellen Lieblingstechniken sind bekannt und ein Anwenden mit

einem Partner in freien Übungsformen wie dem Randori wird regelmäßig trainiert. All das sind gute Voraussetzungen für ein Training von realistischer und effektiver Selbstverteidigung.

Wie bereits erwähnt stellen sich Angriffs- bzw. Bedrohungsszenarien in der Realität anders dar als der sportliche Zweikampf. Diesem Umstand müssen Technik und Taktik Rechnung tragen und auch das Training muss für diese spezifische Aufgabe gut gestaltet werden.

Das heißt natürlich auch, dass Grenzen des eigenen Könnens erkannt und erfahren werden müssen. Hier ist vor Allem der Trainer, welcher Selbstverteidigung im Judo unterrichtet, gefragt. Durch das Auswählen der zu trainierenden Inhalte, das Einbetten in einen konkreten Kontext und das Nachbereiten der vermittelten Inhalte, wird dem Schüler die Möglichkeit gegeben das eigene Können in Bezug zur Realität zu setzen.

Auch muss hin und wieder die Realität – je nach Trainingsgruppe - in den Hintergrund rücken, um den Spaß an der Bewegung nicht gänzlich zu verderben. Solange dem Schüler klar wird, auf welchem „Realitätsniveau“ trainiert wird, sollte auch das kein Problem darstellen.

So bietet die Selbstverteidigung im Judo eine hervorragende Möglichkeit eigenes Können vor einem anderen Hintergrund zu reflektieren, neuen Techniken und Taktiken kennenzulernen und mit spannenden Übungsformen und Situationen zu trainieren mit dem edlen Ziel, es nie in der Realität anwenden zu müssen.

1.2 Im Mittelpunkt: Das Lösen von Situationen

Das Lösen von Situationen steht auch im Mittelpunkt des Konzeptes zur judospezifischen Selbstverteidigung des DJB. Schwerpunkt bildet hierbei die Schnittmenge aus den Aufgaben, die die Realität in Selbstverteidigungssituationen sowie das Judo an die handelnde Person stellt (siehe Abbildung 1). Das Herausarbeiten dieser Schnittmenge wird im Prüfungsprogramm des DJB vom Prüfling in der Anwendungsaufgabe Selbstverteidigung vom 3. Kyu bis zum 3. Dan abverlangt.

Selbstverständlich können (und sollen) auch die Randbereiche – die sich nicht immer trennscharf darstellen lassen – in der Prüfung Berücksichtigung finden. Gerade die Differenzierung zwischen den unterschiedlichen Anforderungen von unterschiedlichen Situationen und das Herausarbeiten von Gemeinsamkeiten geben dem Prüfling Raum seine Expertise im Bereich der Judospezifischen Selbstverteidigung zum Besten zu geben.

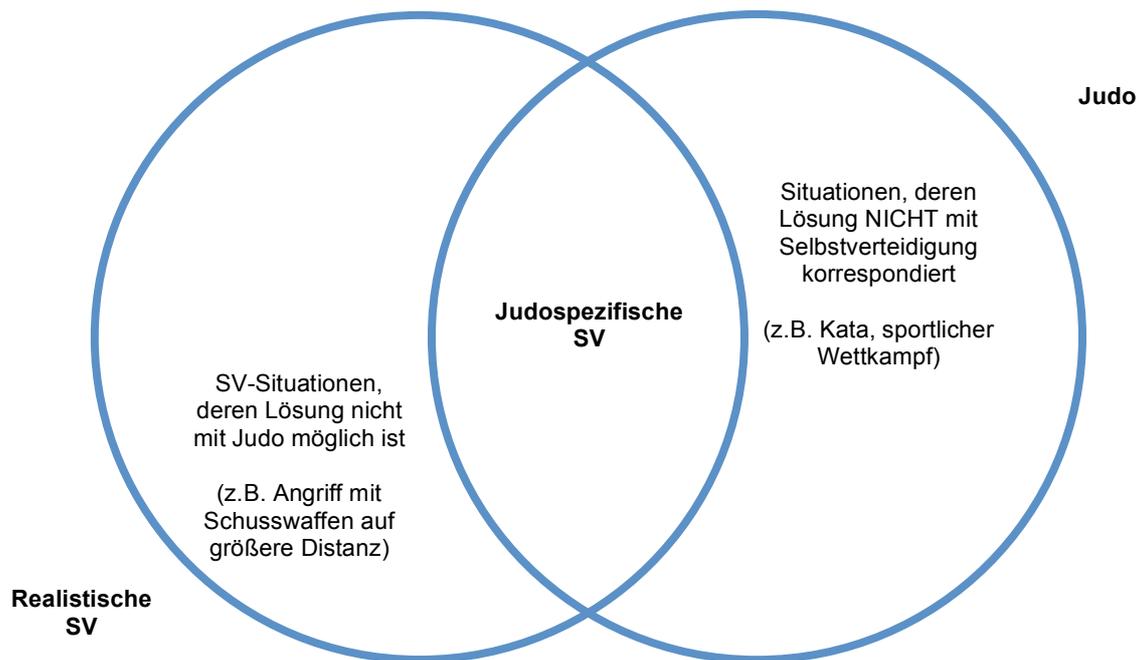


Abbildung 1: Lösungen von Situationen in unterschiedlichen Kontexten im Judo und in der realistischen Selbstverteidigung

2 Die rechtliche Einordnung

2.1 Notwehr - § 32 StGB

§ 32 StGB – Notwehr

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Die Notwehr ist der eindeutigste Fall eines Rechtfertigungsgrundes und beruht auf folgendem Grundsatz:

Das Recht braucht dem Unrecht nicht zu weichen.

Die Definition von Notwehr ist für das Strafrecht in § 32 StGB, für das Ordnungswidrigkeitenrecht in § 15 OWiG und für das Zivilrecht in § 227 BGB gleichlautend definiert.

Die Merkmale dieses Rechtfertigungsgrundes sind:

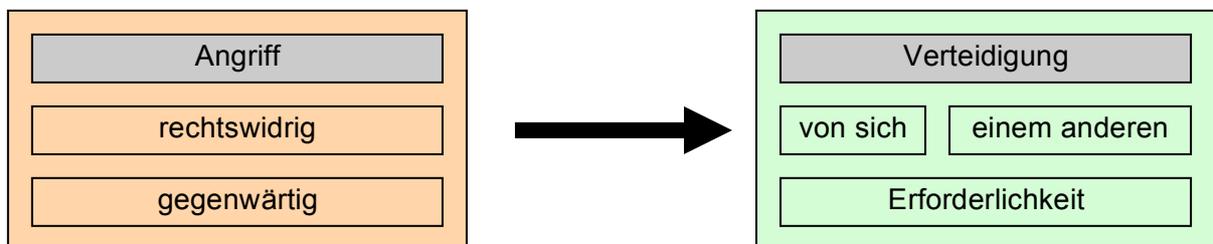


Abbildung 2: Merkmale des Rechtfertigungsgrundes „Notwehr“ (vgl. Windfuhr, Gutsche & Bongartz, 2002)

2.1.1. Angriff

Ein Angriff ist jede durch menschliches Verhalten drohende Verletzung rechtlich geschützter Güter oder Interessen (vgl. Wessels & Beulke, Rdn. 225).

Angriff im Sinne des § 32 StGB kann nur ein Mensch sein. Anders verhält es sich, wenn eine Sache, z.B. ein Fahrzeug oder ein Tier, als „gesteuertes Werkzeug“ für einen Angriff genutzt wird. In einem solchen Fall liegt indirekt ein menschlicher Angriff vor.

Grundsätzlich ist jedes rechtlich geschützte Rechtsgut notwehrfähig.

Beispiele: Leben, Gesundheit, Freiheit, Eigentum, Besitz (auch unrechtmäßiger, Hausrecht, religiöses Empfinden, Ehre, Intimsphäre, Recht am eigenen Bild.

In den meisten Fällen ist die Erscheinungsform des Angriffes ein aktives Handeln.

Beispiel: Der betrogene Ehemann will den Geliebten seiner Frau umbringen.

Aber auch Passivität, wenn den Unterlassenden eine Pflicht zum Tätigwerden trifft, kann eine Erscheinungsform eines Angriffes darstellen.

Beispiel: Ein Apotheker weigert sich, einem Kranken ein dringend verordnetes Medikament herauszugeben.

2.1.2. Gegenwärtigkeit

Ein Angriff ist gegenwärtig, wenn er unmittelbar bevorsteht, gerade begonnen hat oder noch andauert (vgl. Wessels & Beulke, Rdn. 326).

Die Notwehr erhält durch diese Bestimmung eine zeitliche Eingrenzung. Mit der Festlegung des Anfangs- und Endzeitpunktes des Angriffes werden Verhaltensweisen abgegrenzt, die eine Notwehr noch nicht oder nicht mehr rechtfertigen.

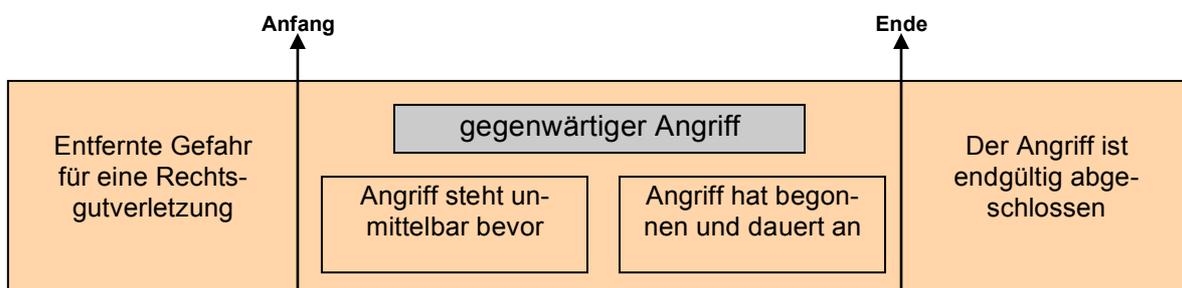


Abbildung 3: Zeitliche Eingrenzung der Notwehr (vgl. Windfuhr et al., 2002)

Ist die Gefahr für die Verletzung eines Rechtsgutes noch gar nicht erkennbar oder wird sie nur in Aussicht gestellt, liegt kein gegenwärtiger Angriff vor. Die Unterbindung derartiger Angriffe obliegt alleine den staatlichen Organen.

Ebenfalls darf dem bereits endgültig abgeschlossenen Angriff nicht mehr mit Notwehr begegnet werden. Eine „Verteidigung“ des angegriffenen Rechtsgutes ist hinfällig geworden. Die Ermittlungen im Rahmen der Strafverfolgung sowie die Sanktionierung der Tat geschehen durch die Strafverfolgungsbehörden und durch die Gerichte.

Hinsichtlich der Gegenwärtigkeit des Angriffes wird unterschieden zwischen

- dem unmittelbar bevorstehenden Angriff und
- dem begonnenen bzw. fortlaufenden Angriff.

unmittelbar bevorstehender Angriff	begonnener bzw. fortdauernder Angriff
<p>Aufgrund konkreter Verhaltensweisen des Angreifers wird erkennbar, dass der Eintritt der Rechtsgutverletzung unmittelbar bevorsteht.</p> <p>Beispiel: Während eines Streitgesprächs zieht A ein Messer aus der Tasche und droht, damit zuzustechen.</p>	<p>Der Angriff befindet sich in der Ausführung, ist aber noch nicht endgültig abgeschlossen. Hierzu zählt auch, wenn die Tatbestandserfüllung zwar schon eingetreten ist, der Angriffserfolg sich aber noch vergrößern kann oder Wiederholungen des Angriffs unmittelbar zu befürchten sind.</p> <p>Beispiel: A hat mit einem Schlagring zugeschlagen und B verletzt, welcher sofort zu Boden geht. Obwohl er im Moment mit dem Schlagen aufhört muss B jedoch seinem Verhalten nach damit rechnen, dass weitere Angriffe erfolgen.</p>

Tabelle 1: Unterschiede bezüglich eines gegenwärtigen Angriffes (vgl. Windfuhr et al., 2002)

2.1.3. Rechtswidrigkeit

Ein Angriff ist rechtswidrig, wenn der Angreifende seinerseits nicht gerechtfertigt ist (vgl. Joecks, §32 Rdn. 10).

Der Angreifer ist demnach nicht zu seinem Handeln befugt. Entsprechend braucht der Angegriffen das Handeln nicht zu dulden. Rechtsgutverletzende Angriffe, die aufgrund von bestimmten Erlaubnissätzen der Rechtsordnung getätigt werden, sind gerechtfertigt. Gegen diese Handlungen gibt es keine Notwehr.

Beispiel: Der Angriff des Polizeibeamten auf das Rechtsgut Freiheit der Person bei einer vorläufigen Festnahme.

Ein derartiger Angriff ist auch rechtmäßig, wenn das Vollstreckungsorgan des Staates bei pflichtgemäßer Ermessensentscheidung einem tatsächlichen Irrtum zum Opfer fällt. Hingegen ist ein staatlicher Vollstreckungsakt im Sinne des § 32 StGB rechtswidrig, wenn der Handelnde seine sachliche Zuständigkeit oder den Ermessensspielraum überschreitet. Notwehr ist in diesem Fall erlaubt (vgl. Windfuhr et al., 2002).

Ein Angriff ist auch dann rechtswidrig, wenn der Angegriffene ihn selbst verschuldet oder sogar provoziert hat. Allerdings sind der Provokation Grenzen gesetzt. Geschieht sie zum Zwecke der Herbeiführung einer Notwehrlage, um unter dem Schein des Rechts einen Angriff zu auszuführen („Absichtsprovokation“), so ist dieser selbst rechtswidrig. Die Gegenwehr des Provozierten ist dann als Notwehr gerechtfertigt (vgl. Joecks, § 32 Rdn. 20ff).

2.1.4. Verteidigung

Verteidigung ist diejenige Handlung, die als Gegenmaßnahme den Angriff abwehren soll (vgl. Windfuhr et al., 2002).

Die Verteidigungshandlung darf sich nur gegen den Angreifer richten. Es können zwei Arten der Verteidigung unterschieden werden.

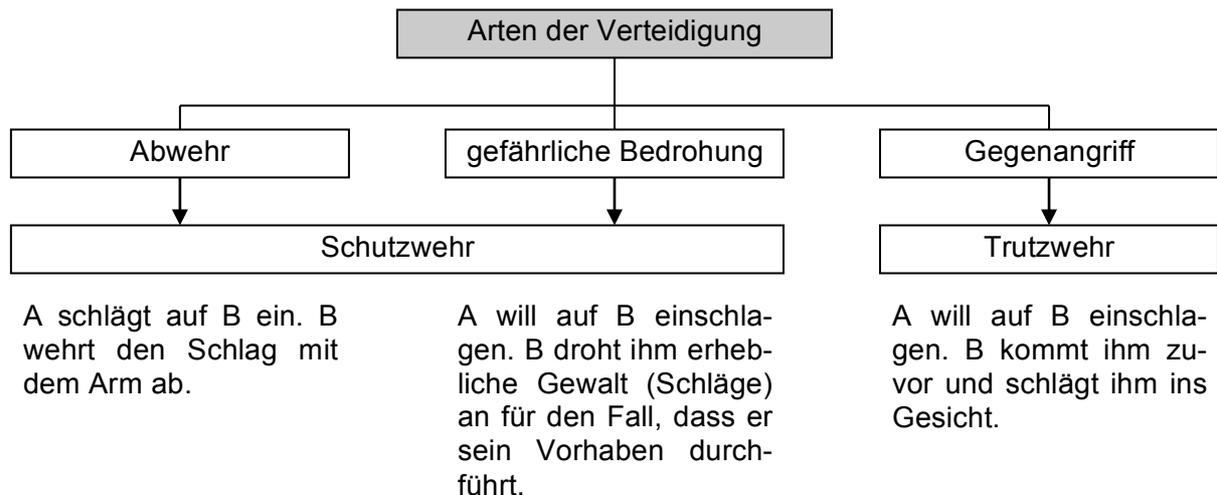


Abbildung 4: Arten der Verteidigung (vgl. Windfuhr et al., 2002)

Die Abwehrhandlung gegen einen rechtswidrigen gegenwärtigen Angriff muss vom Verteidigungswillen getragen sein. Werden hierbei vom Handelnden ausschließlich andere Ziele als die Abwehr eines Angriffs verfolgt, so liegt keine Verteidigung, sondern ein eigener Angriff vor. Der Verteidigungswille wird jedoch nicht ausgeschlossen, dadurch dass neben diesem auch noch andere Motive (z.B. Eifersucht, Hass) und Ziele (z.B. Vergeltung, Schaden zufügen) verfolgt werden, sofern hierbei der Wille zur Verteidigung nicht in den Hintergrund rückt (vgl. Tröndle & Fischer, § 32 Rdn. 14).

2.1.5. Notwehr und Nothilfe

Neben der Selbstverteidigung (Notwehr) ist auch die Nothilfe für eine andere Person gestattet. Hierbei ist zu beachten, dass neben dem Verteidigungswillen des Nothelfers auch der Verteidigungswille des Rechtsgutsinhabers vorliegen muss. Ist dies nicht der Fall, ist die Nothilfe nicht statthaft (vgl. Windfuhr et al., 2002).

2.1.6. Erforderlichkeit

Erforderlich ist diejenige Verteidigungshandlung, die eine sofortige Beendigung des Angriffs mit Sicherheit erwarten lässt und die endgültige Beseitigung der Gefahr am Besten gewährleistet. Dabei bestimmen Stärke und Gefährlichkeit des Angriffs Art und Maß der Abwehr (vgl. Windfuhr et al., 2002; vgl. auch Joecks, §32 Rdn. 11).

Eine Güterabwägung zwischen der Rechtsgutgefährdung durch den Angreifer sowie durch die Gegenmaßnahme des Verteidigers ist bei der Notwehrausübung nicht erforderlich. Entsprechend darf der durch den Verteidiger angerichtete Schaden über den, der durch den Angriff droht hinausgehen. So können auch Angriffe auf Sachgüter mit Verteidigungshandlungen erwidert werden, die zur Verletzung oder gar zum Tode des Angreifers führen (vgl. Windfuhr et al., 2002).

Dieser Grundsatz kann jedoch nicht uneingeschränkt Gültigkeit haben. Dies würde mit dem „Übermaßverbot“ unserer Verfassung sowie mit der Bestimmung des § 32 I StGB kollidieren, wonach die Notwehr „geboten“ sein muss. Der Verteidiger wird verpflichtet, die Rang- und Wertverhältnisse der Rechtsgutverletzungen nicht vollkommen außer Acht zu lassen. Auf diese Weise sollen krasse Missverhältnisse zwischen dem zu schützenden und dem durch die Verteidigung bedrohten Rechtsgut ausgeschlossen werden (vgl. Windfuhr et al., 2002).

Das angewandte Verteidigungsmittel muss als erforderlich angesehen werden, um den Angriff erfolgreich abzuwenden. So wird durch diese Bestimmung der Rahmen der erlaubten Verteidigungshandlung abgesteckt. Der Verteidiger muss zur Abwehr des Angriffs dasjenige Mittel einsetzen, das im konkreten Fall den geringsten Schaden anrichtet. In der Praxis gestaltet sich diese Forderung nicht immer möglich. Der Verteidiger hat unter Umständen nicht die Zeit und Möglichkeit, durch eine sorgfältig abgestufte Eskalation der Verteidigungsmittel das leichteste und zugleich taugliche Mittel auszuwählen. Aus diesem Grund wird dem Verteidiger zugestanden, anstatt unsicherer Mittel sofort solche anzuwenden, die nach seiner Einschätzung eine sichere Verteidigungswirkung haben. Der Schusswaffengebrauch ist hiervon ebenfalls umfasst.

Zusammenfassend dargestellt ergibt sich folgendes Bild:

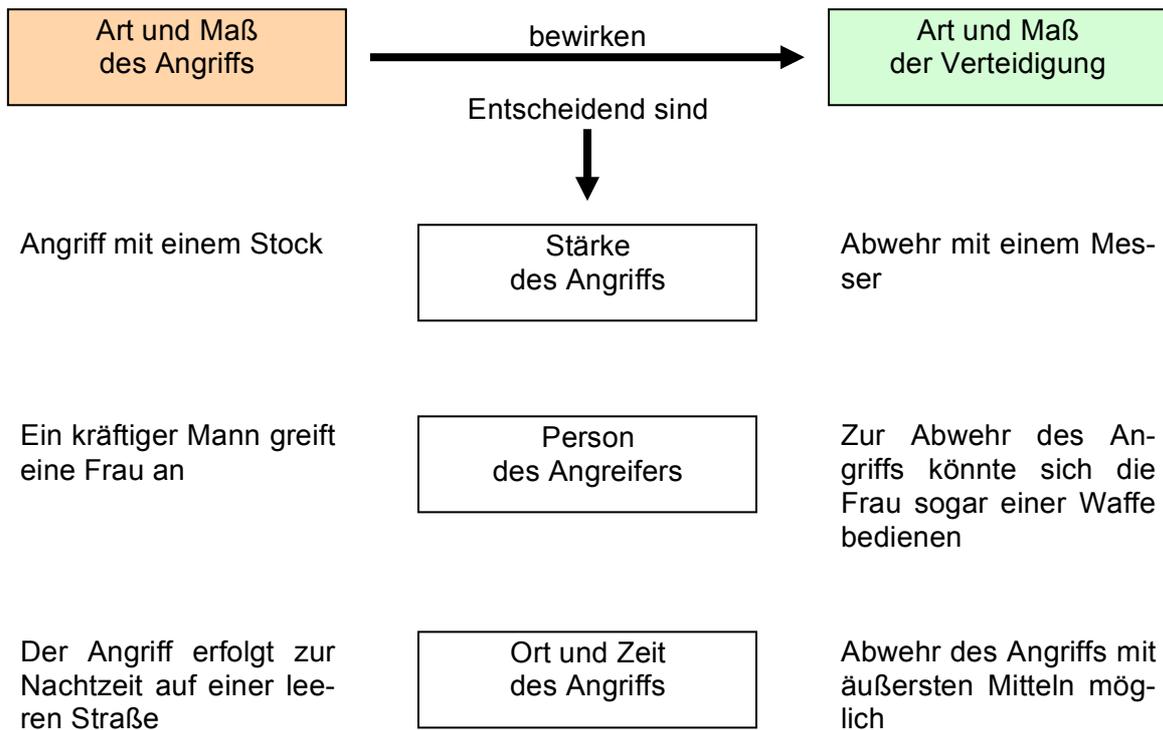


Abbildung 5: Einflussgrößen auf das Art und Maß der Verteidigung (vgl. Windfuhr et al., 2002)

2.2 Notwehrüberschreitung

Bei einer Notwehrüberschreitung geht der Angegriffene in einer objektiv gegebenen Verteidigungslage bewusst oder unbewusst über die erforderliche Abwehr hinaus (vgl. Windfuhr et al., 2002)

In einem derartigen Fall liegt eine rechtswidrige Verteidigung vor. Der Verteidiger wird hierbei zum Täter, dessen über die Erforderlichkeit hinausgehenden Maßnahmen (Exzesse) selbst Angriffe darstellen, gegen die wiederum Notwehrrecht besteht.

Allerdings ist für den Verteidiger nicht immer gleich erkennbar, wann ein Angriff nicht mehr gegenwärtig oder die Gegenwehr nicht mehr erforderlich ist. Diesem Umstand trägt § 33 StGB Rechnung.

§ 33 StGB - Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

Die Tat bleibt zwar rechtswidrig, sie wird aber als Entschuldungsgrund anerkannt (vgl. Windfuhr et al., 2002).

3 Grundlagen der judospezifischen Selbstverteidigung

Selbstverteidigung bezeichnet generell die Vermeidung und Abwehr von Angriffen auf die seelische und / oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen. Alle Handlungen im Rahmen der Selbstverteidigung sind auf das Ziel ausgerichtet, die psychische und / oder physische Unversehrtheit des Menschen zu schützen.

Selbstverteidigungshandlungen sind ziel- und zweckorientiert.

Es handelt sich bei der Selbstverteidigung nicht allein um die physische Abwehr eines akuten Angriffes. Daneben spielen taktische Komponenten wie Vermeidung und Prävention ebenfalls eine wichtige Rolle.

3.1 Die Selbstverteidigungssituation

Im Bezug auf die Ziel- und Zweckorientierung müssen grundsätzlich zwei Selbstverteidigungssituationen unterschieden werden.

Situation		Beschreibung
1	Angreifer	Der oder die Angreifer sind unbekannt.
	Angriffsdauer	Es handelt sich um einen einmaligen akuten Angriff.
	Ziel	Beenden der Situation oder Entkommen (Flucht).
2	Angreifer	Der oder die Angreifer sind Verwandte oder Bekannte.
	Angriffsdauer	Ein derartiger Angriff kann auch über einen längeren Zeitraum andauern.
	Ziel	Beenden der akuten Situation oder Entkommen sind hier in der Regel keine dauerhaften Lösungen. In derartigen Fällen sind Lösungen mit Polizeibehörden, Beratungsstellen, etc. anzustreben.

Tabelle 2: Ziel- und Zweckorientierung in unterschiedlichen SV-Situationen

Im Folgenden wird vor allem auf Selbstverteidigungssituationen eingegangen, welche unter Situation 1 zu subsumieren sind.

Das Trainieren von Abwehrhandlungen gegen Bedrohungs- / Angriffssituationen ist nur möglich, wenn eine klare Vorstellung von einer solchen Situation existiert. Deshalb muss Selbstverteidigungstraining folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Ausrichtung an der Realität,
- Berücksichtigung der äußeren Bedingungen und
- Analyse der technischen und taktischen Anforderungen.

3.1.1. Ausrichtung an der Realität

Selbstverteidigungstechniken und – taktiken müssen in der Realität funktionieren. Entsprechend muss auch eine differenzierte Vorstellung über Selbstverteidigungssituationen vorhanden sein.

Im Wettkampfsport ist das Hilfsmittel der Videoanalyse hinreichend bekannt und findet auch entsprechende Verwendung. Im Bereich der Selbstverteidigung gestaltete es sich bisher schwierig geeignetes und aussagekräftiges Videomaterial von entsprechenden Situationen zu erlangen. Die Weiterentwicklung des Internets (Web 2.0), sowie die immer besser werdende mobile Aufnahmetechnik (Mobiltelefone mit Kamera, etc.) führten jedoch dazu, dass mittlerweile sehr viel Videomaterial von realistischen Bedrohungs- und Angriffsszenarien verfügbar ist.

Derartige Videoportale mit einer Vielzahl von entsprechenden Aufnahmen sind beispielsweise:

- www.break.com
- www.liveleak.com
- www.youtube.com

3.1.2. Äußere Bedingungen

Selbstverteidigungssituationen sind durch unendlich viele Variablen geprägt. Beispielhaft können aufgeführt werden:

- Platzmangel
- Ungünstige Ausgangsposition (eigene Position, Angriffswinkel)
- Schlechte Lichtverhältnisse
- Keine Regeln, keine Fairness
- Mehrere Angreifer
- Unbekanntes Terrain
- Hilfsmittel, Waffen, Messer, etc.
- Drogen, z.B. „Tilidin“
- Stress, (Todes-)angst, Panikreaktion, etc.

Um im Ernstfall auf möglichst viele Eventualitäten vorbereitet zu sein, empfiehlt es sich geistig mit einer „Worst Case“- Einstellung – also der schlimmstmöglichen Alternative - an das Trainieren von Selbstverteidigungssituation heranzugehen. Tritt im Ernstfall dann ein weniger schwerwiegender Fall ein, sollte das „Umgehen“ mit einer derartigen Situation leichter handhabbar sein, da bereits schwierigere Situationen trainiert wurden.

3.1.3. Analyse der technisch-taktischen Anforderungen

Die technisch-taktischen Anforderungen, die an den Verteidiger gestellt werden, sind grundsätzlich von der Art des Angriffs und der Distanz abhängig.

3.1.3.1. Angriffe

Der Angriff bzw. die Bedrohung bestimmt die Abwehrhandlung. Der Verteidiger muss entsprechend reagieren. Anforderungen, aus technisch-taktischer Sicht, können sein:

- Bedrohungen mit oder ohne Waffen
- Angriffe mit oder ohne Waffen
- Angriffe alleine oder mit mehreren Personen
- Angriffe mit Schlägen oder Tritten
- Angriffe mit oder ohne Kontakt
- etc.

Die Ziel- und Zweckorientierung der Verteidigungshandlung ist dabei stets zu beachten: Das Beenden der Angriffshandlung oder das Verlassen des gefährdeten Gebietes (Flucht) steht im Mittelpunkt. Unter Umständen kann auch Aufgeben („Hier! Nehmen Sie meine Geldbörse!“), insbesondere in Bedrohungssituationen, die günstigste Alternative darstellen.

In der Verteidigungshandlung sollte eine Priorisierung vorgenommen werden. Das Hauptproblem sollte, wenn möglich, zuerst beseitigt werden.

Die Hauptgefahr muss zuerst verteidigt werden!

Beispiel: *Bei einem Würgeangriff von vorne besteht die Hauptgefahr in einem Zerstören der Luftröhre bzw. des Adamsapfels (u.U. tödlicher Ausgang). Entsprechend muss die Hand des Angreifers so schnell wie möglich von dort entfernt werden. Erst dann (frühestens gleichzeitig) können weitere Handlungen folgen. Ein schöner Gegenangriff ohne Beseitigung des Hauptproblems macht keinen Sinn, wenn gleichzeitig die eigene Luftröhre verletzt oder gar zerstört wird. Die erlittene Verletzung ist möglicherweise mit dem Leben nicht vereinbar.*

3.1.3.2. Distanzen

Die Distanz, aus welcher ein Angriff erfolgt, ist für die Verteidigung und für das persönliche Selbstverteidigungskonzept von essentieller Bedeutung. Nur so können die eigenen Chancen in einer Auseinandersetzung realistisch eingeschätzt werden. In Bezug auf die eigenen Stärken und Schwächen als Judoka, können sieben Distanzen unterschieden werden:

	Distanz	Beschreibung	Bewertung
1	große Distanz	Angriffe mit Schusswaffen o.ä. aus einer Entfernung von mehr als 3 m. Angriffe, die keine körperliche Nähe erfordern.	Körperliche Abwehr ist nicht möglich.
2	Stock-Distanz	Angriffe mit Gegenständen / Waffen, welche als Verlängerung des Armes eingesetzt werden können (Stock, Stuhl, etc.). Ziel ist ein Angriff aus „sicherer Entfernung“.	Eine Abwehr ist nur unter schneller Distanzverkürzung möglich. Passiver Schutz ist möglich (Schild, etc.).
3	Tritt-Distanz	Mit ausgestrecktem Bein (Tritte) kann der Gegner getroffen werden.	Körperliche Abwehr möglich. Distanzverkürzung sinnvoll.
4	Schlag-Distanz	Mit ausgestrecktem Arm (Schläge) kann der Gegner getroffen werden. Ein Angriff mit dem Bein würde ein „Schienbeintreffer“ bedeuten.	Körperliche Abwehr möglich. Distanzverkürzung sinnvoll.
5	Knie-Distanz	Angriffe mit angewinkelten Extremitäten sind möglich (Knie, Ellenbogen, Haken, etc.).	Griffe und judospezifische Fertigkeiten einsetzbar. Vorsicht vor sensiblen Trefferzonen.
6	Keine Distanz	Angriffe, die nicht auf die Impulsübertragung einer Extremität angewiesen sind (Ausnahme: Kopfstoß). Darunter fallen Würge-/Umklammerungsangriffe, Hebel, Würfe, etc.. Oft ist es das Ziel des Angreifers das Gegenüber in eine unterlegene Position zu bringen um dann weitere Angriffe folgen zu lassen.	Griffe und judospezifische Fertigkeiten sehr gut einsetzbar. Vorsicht vor Kopfstößen, Bissen, etc..
7	Bodenkampf	Angriffe in der Bodenlage. Der Angreifer bevorzugt in der Regel eine dominante Position aus welcher Schläge, Würgetechniken, etc. folgen.	Griffe und judospezifische Fertigkeiten sehr gut einsetzbar. Vorsicht vor Schlägen, Bissen, etc..

Tabelle 3: Distanzen in Kampfhandlungen

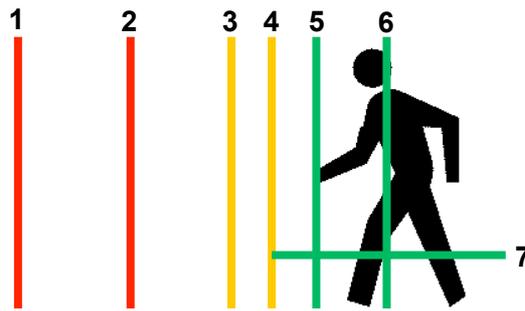


Abbildung 6: Distanzen in Kampfhandlungen

In einer Auseinandersetzung können die Distanzen sehr schnell variieren. Aus strategischer Sicht ist es demnach wichtig, die Verteidigung wenn möglich so zu gestalten, dass die Stärken des Judokas (grüne Distanzen) zum eigenen Vorteil eingesetzt werden können.

3.2 Technische Grundlagen

Ausgerichtet an der Selbstverteidigungssituation müssen Techniken, welche in diesem Kontext Anwendung finden, verschiedenen Ansprüchen genügen.

3.2.1. Bekleidungsunabhängige Techniken

In einer Selbstverteidigungssituation wird der Angreifer höchstwahrscheinlich keinen Gi tragen. Techniken, die auf ein Greifen der Bekleidung des Angreifers angewiesen sind, müssen für die Selbstverteidigung entsprechend angepasst werden. Im Training sollte diesem Aspekt ausreichend Rechnung getragen werden.

3.2.2. Weiterführung natürlicher Reflexe

Situationen, in denen die eigene körperliche Integrität durch eine andere Person angegriffen oder bedroht wird, treten oft überraschend ein. Ein mentales Einstimmen und Durchspielen von erwarteten Handlungen (wie vor einem sportlichem Wettkampf) gibt es nicht. Bei plötzlichen Angriffen mit einer kurzen Vorwarnzeit wird die erste Bewegung der natürliche Reflex in der entsprechenden Situation sein. Dieser sollte beim Training der Abwehrhandlungen mit einbezogen werden.

3.2.3. Direkter Weg

Die Verteidigung gegen einen Angriff sollte auf kürzestem und direktem Wege aus der jeweiligen Ausgangsposition erfolgen. Eine Einschränkung ist hier lediglich die Sicherheit und Eignung der entsprechenden Aktion.

3.2.4. Berücksichtigung scharfkantiger Gegenstände

Sämtliche Techniken sollten das Vorhandensein von scharfkantigen Gegenständen (Messer, Spritze, etc.) berücksichtigen. Zu Beginn oder im Laufe einer Auseinandersetzung werden häufig derartige Gegenstände eingesetzt. Angreifer, welche unterlegen sind, besinnen sich sehr schnell z.B. auf das Taschenmesser, welches sie noch in der Hosentasche führen. Bei schlechten Lichtverhältnissen ist es für den Verteidiger oft nicht möglich zu unterscheiden, ob ein waffenloser Angriff oder ein Angriff mit einem z.B. kleinen Messer vorliegt. Entsprechend des „Worst-Case“-Denkens sollten Abwehrhandlungen so trainieren werden, dass es keinen Unterschied macht, welcher Fall vorliegt.

3.2.5. Einfache Techniken für viele Situationen

Wie bereits erwähnt stellen sich Selbstverteidigungssituationen, darunter auch die Angriffshandlungen, als sehr variabel dar. Techniken für Selbstverteidigung sollten so beschaffen sein, dass sie in vielen unterschiedlichen Situationen einsetzbar sind. Darüberhinaus müssen sie entsprechend einfach anwendbar sein. Nur so ist ein Anwenden im Stressfall möglich.

3.2.6. Wirkungsweise von Judotechniken

Im Judo spielt die Rücksichtnahme auf den Partner eine wesentliche Rolle. Techniken sollten stets so ausgeführt werden, dass weder Tori noch Uke Verletzungen erleiden. In Notwehrsituationen ist eine Verletzung des Angreifers unter Umständen beabsichtigt. Aus diesem Grund sollten folgende Anmerkungen zu den Technikgruppen Beachtung finden.

	Technikgruppe	Modifikation für die moderne Selbstverteidigung
Schlag- /Stoßtechniken (Atemi-waza)	Armtechniken (Ude-ate-waze)	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeiden von großen Ausholbewegungen • Direkter Weg von Ausgangsstellung zum Ziel
	Fußtechniken (Ashi-ate-waza)	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeiden von großen Ausholbewegungen • Angriffspunkte unterhalb der Gürtellinie wählen
Wurftechniken (Nage-waza)	gesichelte / gefegte Fußtechniken	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtsbruch in Verbindung mit „Weich-machern“ • „Mitfallen“ auf Angreifer erhöht Effektivität
	blockierende Fußtechniken	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtsbruch in Verbindung mit „Weich-machern“ • „Mitfallen“ auf Angreifer erhöht Effektivität
	Abtauchtechniken	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeiden bei mehreren Angreifern • Arm (nicht: Kleidung) umklammern
	Selbstfalltechniken	<ul style="list-style-type: none"> • Vermeiden bei mehreren Angreifern • Vermeiden bei ungünstigem Bodenbelag
	Beingreiftechniken	<ul style="list-style-type: none"> • Vorsicht: Ellenbogenschläge zum Kopf/Nacken • „Mitfallen“ auf Angreifer erhöht Effektivität
	Aushebetechiken	<ul style="list-style-type: none"> • im Rücken des Angreifers besonders effektiv • „Mitfallen“ auf Angreifer erhöht Effektivität
	beidbeinige Eindrehtechiken	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtsbruch in Verbindung mit „Weich-machern“ • „Mitfallen“ auf Angreifer erhöht Effektivität
	einbeinige Eindrehtechiken	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewichtsbruch in Verbindung mit „Weich-machern“ • „Mitfallen“ auf Angreifer erhöht Effektivität
Grifftechniken (Katame-waza)	Haltegriffe (Osaekomi-waza)	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollfunktion des Kopfes berücksichtigen • Vorsicht: Beißen, Kratzen, etc. • Anwenden von Atemitechniken bei Kontrolle • Flucht nach Kontrolle • Atemitechniken bei mehreren Angreifern
	Würgetechniken (Shime-waza)	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken ohne Zuhilfenahme der Bekleidung bevorzugen • Abwürgen bis zur Bewusstlosigkeit möglich • Atemitechniken bei mehreren Angreifern
	Hebeltechniken (Kansetsu-waza)	<ul style="list-style-type: none"> • in Kombination mit Atemitechniken möglich • „Durchziehen“ bei mehreren Angreifern

Tabelle 4: Modifikationen von Judotechniken für die Selbstverteidigung

3.3 Taktische Grundlagen

In Selbstverteidigungssituationen gilt es einige taktische Grundsätze zu befolgen:

3.3.1. Eigene Stärken nutzen

Wie im sportlichen Wettkampf gilt es in der Selbstverteidigung die eigenen Stärken zielführend einzusetzen. Für den Judoka ist dies besonders im Hinblick auf die Distanzen in der Auseinandersetzung wichtig.

3.3.2. Schnelles, konsequentes Beenden

Die Angriffssituation muss so schnell wie möglich mit einem angemessenen Härtegrad beendet werden. Gerade in Situationen mit lebensbedrohlichen Angriffen ist ein konsequentes Beenden der Situation mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln geboten. Ein Zögern oder vorzeitiges Abbrechen der Verteidigungshandlung gibt dem Angreifer Raum und Möglichkeiten. Weitere Angreifer (welche sich z.B. bisher zurückgehalten haben) könnten eingreifen. Darüber hinaus ist das Überraschungsmoment verloren.

3.3.3. Aktive Umschau

Leider ist bei Gewalthandlungen heute vermehrt festzustellen, dass ein Angriff ausgeführt wird, während weitere Angreifer sich im Umfeld aufhalten („Schmiere stehen“, Eingreifen wenn nötig). Bei plötzlichen Angriffen ist so früh es geht nach Neutralisation der primären Gefahr das Umfeld aktiv nach weiteren Gefahrenquellen (Angreifern) abzusuchen. Auch sollte die beste Fluchtmöglichkeit / -richtung ausfindig gemacht werden. Dies gilt besonders, wenn mehrere Personen gleichzeitig angreifen. Hier muss die Verteidigungshandlung mit einer gleichzeitigen aktiven Umschau einhergehen. Diesem Aspekt ist im Training besonders Rechnung zu tragen.

3.3.4. Folgemaßnahmen

Nach Beendigung der Angriffshandlung muss der Verteidiger sich für eine der Situation angepasste Folgemaßnahme entscheiden. Als Zivilperson wird bei keiner vorliegenden Gefahr für andere Personen die Flucht (z.B. Notausgang) im Vordergrund stehen. Für Polizeibeamte stellt sich die anschließende Vorgehensweise anders dar (Festnahme).

3.3.5. Keine Regeln

Selbstverteidigung unterliegt keinen Regeln, technischen Beschränkungen oder sportlichen Restriktionen. Das Erreichen des Ziels (Überleben, körperliche Unversehrtheit) steht im Vordergrund. In der jeweiligen Situation sind alle zur Verfügung stehenden Mittel hierfür einzusetzen:

- Kratzen, Beißen, etc.
- Griff in die Haare, Augen, etc.
- Benutzen von Gegenständen

3.3.6. Angemessener Grad an Härte

Es sollte stets das Ziel sein eine gewalttätige Auseinandersetzung zu vermeiden. Entsprechend muss, soweit dies möglich ist, deeskalierend auf die Situation bzw. auf den Angreifer eingewirkt werden. In einer körperlichen Auseinandersetzung sollte die Verteidigungshandlung dem Angriff angemessen sein, um ggf. die Situation im Anschluss wieder entspannen zu können. Wird überreagiert, kann sich die Situation schnell „hochschaukeln“. Es darf allerdings nicht vergessen werden, dass die Verteidigungshandlung die Bedrohung bzw. den Angriff sofort beenden muss. Eine entsprechende rechtliche Abdeckung findet sich in §32 StGB (Notwehr) wieder.

4 Zur Methodik im Selbstverteidigungstraining

Sportliches Training definieren Martin, Carl und Lehnertz (2001) als einen „komplexen Handlungsprozess, der auf die planmäßige Entwicklung bestimmter sportlicher Leistungszustände und deren Präsentation in sportlichen Bewährungssituationen, speziell im sportlichen Wettkampf, ausgerichtet ist“. Diese Definition hat auch für das Selbstverteidigungstraining Gültigkeit, auch wenn hier ausdrücklich nicht von einer sportlichen Leistung die Rede ist. Die Zielstellung des Trainings besteht allerdings ebenfalls in einer planmäßigen und systematischen Entwicklung bestimmter Leistungszustände und deren Abrufen in Bewährungs- bzw. Selbstverteidigungssituationen. Entsprechend sollten auch im Selbstverteidigungstraining Erkenntnisse, Ansätze und Sichtweisen der Trainingswissenschaft Berücksichtigung finden.

Die Grundlage für einen zielgerichteten Trainingsprozess bilden stets die Anforderungen der jeweiligen Situation (sportlicher Wettkampf, Angriffssituation in der Realität, etc.). Ausgehend von der Vorgabefunktion dieses Belastungsprofils sollen für die Selbstverteidigung im Folgenden Ableitungen für ein zielgerichtetes Training aufgezeigt werden. Hierbei wird besonders der Aspekt des Techniktrainings unter Betrachtung der stattfindenden informationellen Prozesse in den Mittelpunkt gerückt.

4.1 Leistungsstrukturmodelle in der Selbstverteidigung

Die Suche nach Belastungsprofilen im Bereich der Selbstverteidigung verläuft zunächst wenig befriedigend². Vereinzelt existieren in realitätsnahen Selbstverteidigungssystemen wie Krav Maga Lehrpläne, deren Inhalte sich am Belastungsprofil von Selbstverteidigungssituationen orientieren (vgl. Moyal, 2011). Weiterhin wurden in vielen Sportarten, darunter auch Kampfsportarten, Strukturmodelle entwickelt, welche sich zunächst als hypothetische Theoriegrundlage der Trainingslehre verstanden. Trotz Schwächen im Sinne einer wissenschaftlichen Anspruchshaltung sollte dennoch „der heuristische Wert von Strukturmodellen [...] nicht gering geschätzt werden“ (Schnabel et al., 2005). Entsprechend sollte auch in der Selbstverteidigung ein Strukturmodell, und sei es zu Beginn rein hypothetischer Natur, als Theoriegrundlage der Trainingslehre herangezogen werden.

In der nachfolgenden Tabelle ist ein Belastungsprofil in der Selbstverteidigung dargestellt, welches als Grundlage für ein zu erstellendes Leistungsstrukturmodell dienen kann.

² Hier ist natürlich das Ergebnis meiner Recherche gemeint. Für Hinweise und Anregungen in Bezug auf noch nicht gefundene Belastungsprofile oder Strukturmodelle bin ich sehr dankbar.

<p>Leistungsbeeinflussende objektive Faktoren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Angreiferverhalten <ul style="list-style-type: none"> ○ unter Drogen- / Alkoholeinfluss ○ ohne / mit Waffen (Bierflasche, Messer, Stock, etc.) ○ Aggressionsgrad • Anzahl der Angreifer • Positionsverhältnisse zwischen Angreifer und Verteidiger <ul style="list-style-type: none"> ○ Angriff von hinten, von der Seite, etc. ○ sitzend, stehend, am Boden liegend, etc. ○ im Auto, im Bus, in der U-Bahn, etc. • Platzverhältnisse • Wetter- / Lichtbedingungen • Kleidung, Ausrüstung (Rucksack, Tasche, etc.) • Schützenswerte Personen im Umfeld • Fluchtmöglichkeiten (Notausgänge, Türen, etc.)
<p>Leistungsbestimmende subjektive Faktoren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vorrangig konditionelle Fähigkeiten <ul style="list-style-type: none"> ○ spezifische Schnellkraft ○ spezielle Ausdauer • spezifische motorische Leistungen <ul style="list-style-type: none"> ○ koordinative Fähigkeiten ○ technische Fertigkeiten • Qualität kognitiver Prozesse <ul style="list-style-type: none"> ○ Schnelligkeit der Wahrnehmung, Analyse und Entscheidung ○ Situationsgemäße Anwendung taktischer Kenntnisse ○ u.U. Kommunikationsfähigkeit • Emotionale Komponenten <ul style="list-style-type: none"> ○ Stress, Angst, Panik ○ Motivation, Überlebenswille ○ Aggression

Tabelle 5: Belastungsprofil in der Selbstverteidigung (vgl. Staller, 2011)

4.2 Informationelle Prozesse

Die Prozesse der Informationsverarbeitung sind auf der handlungsbezogenen Ebene eng mit den taktischen Fähigkeiten, sowie den koordinativ-technischen Fähig- und Fertigkeiten verknüpft.

Um Ableitungen für ein Technik-/Taktiktraining in der Selbstverteidigung ziehen zu können, sind die Informationsverarbeitungsprozesse in Bewährungssituationen (Selbstverteidigungssituationen) genauer in das Blickfeld zu nehmen. Nur wenn Klarheit über die Anforderungen an das sensorisch-nervale System besteht, können in Verbindung mit Modellen des motorischen Lernens Schlussfolgerungen für die Trainingspraxis gezogen werden.

Tabelle 5 zeigt, dass neben den spezifischen motorischen Leistungen auch kognitive Prozesse mit einer hohen Qualität in Selbstverteidigungssituationen nötig sind.

4.2.1. Motorisches Lernen

Das Ziel des Lernprozesses in der Selbstverteidigung, analog zu jeder sporttechnischen Ausbildung, ist die Bewältigung einer motorischen Aufgabenstellung. Die Steuerung des Bewegungsablaufes wird hierbei vom Handlungsziel bestimmt.

Der Prozess, das motorische Lernen, ist hierbei die „Aneignung – die Entwicklung, Anpassung und Vervollkommnung – von Verhaltensweisen und -formen, speziell von Handlungen und Fertigkeiten, deren Hauptinhalt die motorische Leistung ist“ (Schnabel, Krug & Panzer, 2007).

Die zentrale Komponente, welche im Lernprozess herausgebildet werden soll, ist die motorische Fertigkeit. Hierunter sind nach Schnabel et al. (2007) Handlungen zu verstehen, die durch wiederholtes Üben weitestgehend gefestigt wurden und zumindest teilweise automatisch, ohne bewusste Konzentration der Aufmerksamkeit auf die motorische Handlung ablaufen.

Eine Anforderungsanalyse der relevanten Handlungen führt auf Grund der unterschiedlichen Bewegungsaufgaben zur Unterscheidung von Aufgabentypen und in der Konsequenz zu verschiedenen Fertigkeitstypen (siehe Tabelle 6).

Problemstellungen			Fertigkeitstypen	
Aufgabenkontinuum	Aufgabentypen		Beziehungen	Beispiele
	situative Bedingungen	Art der Fertigkeitserführung		
<div style="text-align: center;">  </div> <p>geschlossen</p>	konstant	konstant	Typ 1a: Elementare motor. Fertigkeit	Werfen; Schlagen; Klettern; Schieben
	konstant	konstant	Typ 1b: Sportmotorische Fertigkeit	Sprungwurf; Pritschen; Laufkippe; Straddle; Fauststoß; Kniestöß
	konstant	variierend	Typ 2: Fertigkeitsvariation	Sprungwurf hüft- hoch, kopfhoch; verzögerter Sprung; Sprung mit Abknicken; Fauststoß im Sitzen; Fußtritt aus der Bodenlage
	variierend und bekannt	variierend	Typ 3: Fertigkeitsanpassung	Buckelpiste; verzögerter Sprungwurf bei frühzeitigem Hochspringen des Abwehrspielers; verlängerter Fauststoß bei Zurückweichen des Angreifers
	variierend und unbekannt	variierend	Typ 4: Fertigkeitsüberarbeitung	Hochentlasten auf planer Piste bei Situation "Tiefschnee"; Fauststoß in kurzer Distanz bei Situation „Gedränge“
	variierend und neu	variierend	Typ 5: Fertigkeitsgestaltung	Fliegen an und mit Turngeräten; Clown in der Buckelpiste; Verteidigung gegen Messerbedrohung in einer unorthodoxen Umklammerung
offen				

Tabelle 6: Fertigkeitstypen und Aufgabentypen (nach Roth, 1983)

Diese Einteilung erhebt nicht den Anspruch einer stringenten, lernrelevanten Einteilung, sie kann allerdings als Orientierung für die Ableitung didaktisch-methodischer Konsequenzen dienen (vgl. Roth, 1983).

In der Selbstverteidigung handelt es sich um Aufgabentypen der offenen Kategorie, da die situativen Bedingungen variieren und teilweise auch neu sind. So kann es in einer Umgebung in der man sich das erste Mal aufhält zu einer Verteidigungssituation kommen. Weder vorhandene Gegenstände, noch Fluchtwege, etc. können bekannt sein. Entsprechend muss sich die Verteidigungshandlung den Gegebenheiten anpassen und variiert werden.

Informationsverarbeitung, also die Aufnahme, die Aufbereitung und Speicherung von Information, ist wie bei jedem Lernprozess auch die Grundlage des motorischen Lernens, welche als Hauptinhalt die Bewegungsleitung hat. Die Aneignung von Wissen und geistigen Fähigkeiten, das mentale Lernen, dient hierbei als Mittel zum Zweck (vgl. Schnabel et al., 2007).

In Selbstverteidigungssituationen müssen technische Entscheidungen in Einheit mit taktischen Entscheidungen getroffen werden. Abhängig von unzähligen Ausgangsbedingungen, wie der Gefahren- oder Bedrohungslage, den Rahmenbedingungen (Umfeld), Angreifer oder die eigene zur Verfügung stehende Ausrüstung, muss der Verteidiger qualitativ hochwertige Entscheidungen in einer sehr kurzen Zeitspanne unter enormer Stressbelastung (Panik, Angst, etc.) treffen. Entsprechend ist im Trainingsprozess das mentale Lernen synergetisch mit dem motorischen Lernen zu gestalten.

4.2.2. Stadien und Phasen des Lernverlaufs

Schnabel et al. (2007) unterscheiden bezogen auf das motorische Lernen drei Lernphasen:

1. Entwicklung der Grobkoordination,
2. Entwicklung der Feinkoordination, und
3. Stabilisierung der Feinkoordination und Ausprägung der variablen Verfügbarkeit.

Im Folgenden sind die Kernpunkte der Phasen und Stadien des Lernverlaufs tabellarisch zusammengefasst:

Erfassen der Lernaufgaben	<ul style="list-style-type: none"> • Erstes gedankliches Erfassen der neu zu erlernenden Bewegungsaufgabe • Erste grobe Vorstellung basiert vorwiegend auf einem optischen Bild des Bewegungsablaufs
Lernphase 1	<ul style="list-style-type: none"> • Unzureichende Aufnahme und Verarbeitung von Informationen (vor allem über den kinästhetischen Analysator) sind die wesentlichen Ursachen für die Erscheinungen in dieser Lernphase
Stadium der Grobkoordination	<ul style="list-style-type: none"> • Ausführung der Aufgabenstellung unter günstigen Bedingungen und voller Konzentration • Fehlversuche treten im Allgemeinen auf, wenn der Lernende ermüdet oder unkonzentriert ist, wenn die äußeren Bedingungen verändert oder bereits Leistungsanforderungen gestellt werden • Messbare Leistung gering
Lernphase 2	<ul style="list-style-type: none"> • Lernfortschritt ist häufig nicht kontinuierlich (zeitweilige Stagnation mit anschließender größeren Lernfortschritten) • Erweiterung und Präzisierung der Informationsaufnahme und –verarbeitung (besonders über den kinästhetischen Analysator) • Bewusstes Erfassen und Verbalisieren sensorischer Informationen • Differenzierung und Präzisierung der Bewegungsvorstellung • Störeinflüsse durch früher erworbene Bewegungsakte oder durch angeborene Bewegungsreaktionen möglich
Stadium der Feinkoordination	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe wird bei günstigen Ausführungsbedingungen mit Leichtigkeit erfüllt (erhöhte Leistung) • Bei ungewohnten, erschwerten Bedingungen und Störungen: Aufgabenerfüllung zum Teil unvollkommen (geringe Leistung)
Lernphase 3	<ul style="list-style-type: none"> • Lernphase 3 ist niemals wirklich abgeschlossen • Annäherung an das Optimum (Optimum wird nie erreicht) • Primär ist die Stabilisierung im Ergebnis (Erfüllen des Zwecks der Handlung) • Aufmerksamkeit wird frei für taktische Komponenten • Umschaltung der optischen Kontrolle auf die Kontrolle des kinästhetischen Analysators • Vervollkommnung des Bewegungsvollzuges <ul style="list-style-type: none"> ○ Stabilisierung des Leistungsverhaltens durch Standardisierung der wichtigsten Bewegungsparameter ○ Stabilisierung durch Erweiterung der koordinativ beherrschbaren Variationsmöglichkeiten • Präzisierte Informationsaufnahme und –verarbeitung (Einbeziehen von Anpassungsvarianten bei veränderten Bedingungen und Störungen)

	<ul style="list-style-type: none"> • Antizipation kommender Aufgaben und Schwierigkeiten nimmt zu • Automatisierung des Bewegungsvollzuges bzw. einzelner Handlungen • Wichtig: die praktische Anwendung bestimmt den erforderlichen Grad der Stabilisierung und der variablen Verfügbarkeit
Stadium der variablen Verfügbarkeit und Stabilisierung der Feinkoordination	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenerfüllung auch unter erschwerten Bedingungen (Ermüdung, Schmerz, etc.) mit großer Sicherheit • Anwendbarkeit in verschiedenen Situationen • Hohe und höchste Leistungen bei hoher Konstanz • das „Können“ der motorischen Fertigkeit gibt Sicherheit (Selbstwirksamkeit) • Erscheinungsbild der stabilisierten Feinkoordination in der Bewegungsausführung entspricht weitgehend dem Stadium der Feinkoordination mit den Merkmalen Bewegungspräzision und Bewegungskonstanz

Tabelle 7: Beschreibung der Stadien und Phasen des Lernverlaufs (vgl. Schnabel et al., 2007)

4.3 Ableitungen für das Techniktraining

Die dargestellten theoretischen Erkenntnisse zu den verschiedenen Lernphasen bilden wesentliche Grundlagen für die pädagogisch-methodische Gestaltung des motorischen Lernens. Im Bereich der Selbstverteidigung ist hierbei zu berücksichtigen, dass sich die Lernaufgaben auf Aufgabentypen der offenen Kategorie beziehen.

4.3.1. Lehr- und Übungspraxis in der ersten Lernphase

Die erste Lernphase ist geprägt vom Erfassen der Lernaufgabe und den ersten praktischen Versuchen.

motorisches Ausgangsniveau	<ul style="list-style-type: none"> • motorisches Ausgangsniveau des Lernenden ist zu berücksichtigen • unter Umständen müssen vorbereitende Übungen oder Vorübungen vorangestellt werden
Lernaktivität	<ul style="list-style-type: none"> • richtiges Einschätzen der Ausgangssituation des Lernenden • Schaffen und Erhalten von Motiven in der Lernphase
praktische Versuche	<ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Verstehen der Aufgabe sollte sofort praktisch geübt werden • Nur durch Wahrnehmung der Reafferenzen, besonders der kinästhetischen Informationen, kann das Handlungsprogramm vervollkommen werden
Rahmenbedingungen	<ul style="list-style-type: none"> • ohne starke Ermüdung • gut erwärmt
aktive Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingspartner sollte die Ausführungen von Techniken nicht behindern, sondern diese aktiv unterstützen
Hinweise, Korrekturen	<ul style="list-style-type: none"> • sollten so gegeben werden, dass sie der Lernende auf seine eigenen Bewegungsempfindungen (trotz unvollkommenen Bewegungsvorstellung) beziehen kann • kurze Impulssetzung oder taktile Unterstützung wirkungsvoller als verbale Beschreibung

Tabelle 8: Folgerungen für die Lehr- und Übungspraxis in der ersten Lernphase (Staller, 2011; in Anlehnung an Schnabel et al., 2007)

4.3.2. Lehr- und Übungspraxis in der zweiten Lernphase

In der zweiten Lernphase stehen intensives Lernen und konzentriertes Üben im Fokus der pädagogisch-methodischen Gestaltung des Trainings.

Lernaktivität	<ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft zur vielmaligen Wiederholung und hoher körperlicher Belastung • konzentrierte Aufmerksamkeit und konzentrierte Mitarbeit
denkendes Lernen	<ul style="list-style-type: none"> • denkendes Lernen im Bewegungsvollzug ist die Voraussetzung für eine rationelle Ausarbeitung der Feinkoordination • gedankenloses Wiederholen führt oft zum Festigen von Fehlern
Lenkung der Aufmerksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> • zielgerichtetes Lenken der Aufmerksamkeit auf die Einzelheiten des Bewegungsvollzugs • bewusstes Wirken lassen des regulierenden Einflusses der Umwelt auf den Bewegungsvollzug
Hinweise, Korrekturen	<ul style="list-style-type: none"> • Sprache ist vom Trainer so einzusetzen, dass der Lernende die verbale Information mit seinen Detailempfindungen und –vorstellungen der Bewegung in Verbindung bringen kann • sprachliches Erfassen und Ansprechen der kinästhetischen Empfindungen • Nutzen von noch frischen Spuren im Bewegungsgedächtnis bei der Korrektur (Verweildauer im Kurzzeitgedächtnis: 10 bis maximal 40 Sekunden)
Bildung einer genauen Bewegungsvorstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen von Aufgaben zur Bewegungsbeobachtung und Bewegungsbeschreibung • Einsatz von verbalisierten Bewegungsvorstellungen im Selbstgespräch
Ergänzende Informationen während des Bewegungsvollzugs	<ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung der Reafferenz durch z.B. Spiegel
Störeinflüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Hinarbeiten auf Stabilisierung der Feinkoordination gegen Störeinflüsse • Training nicht ausschließlich unter Standardbedingungen

Tabelle 9: Folgerungen für die Lehr- und Übungspraxis in der zweiten Lernphase (Staller, 2011; in Anlehnung an Schnabel et al., 2007)

4.3.3. Lehr- und Übungspraxis in der dritten Lernphase

In der dritten Lernphase steht die Vervollkommnung durch Anpassung an veränderte oder wechselnde Bedingungen im Mittelpunkt der pädagogisch-methodischen Gestaltung des Trainings.

Lernaktivität	<ul style="list-style-type: none"> • Bereitschaft zur vielmaligen Wiederholung und hoher körperlicher Belastung • konzentrierte Arbeit an der Bewegungsausführung und bewusste Fehlerkorrektur • hartes Training setzt Lernbereitschaft voraus
bewusste Selbsterziehung	<ul style="list-style-type: none"> • bewusstes Bekämpfen und Unterdrücken störender Einflüsse aus dem „inneren Milieu“ (Schmerzen, Ermüdung, aufkommende Resignation bei Misserfolg, gedankliche Störungen, etc.)
Variation und Anforderungen	<ul style="list-style-type: none"> • systematisches Üben und Anwenden der erlernten Bewegungen unter spezifisch variierten Bedingungen bzw. Anforderungen <ul style="list-style-type: none"> ○ unter realitätsnahen Bedingungen ○ unter erhöhter physischer und psychischer Belastung (zum Teil höher als in der Realsituation)
Simulationstraining	<ul style="list-style-type: none"> • realitätsnahes Simulationstraining spielt eine entscheidende Rolle • Ziel ist die Stabilisierung der erlernten Techniken/Taktiken unter Leistungsbedingungen • Rückwirkung auf die weitere Vervollkommnung und Stabilisierung der Technik, sowie der Persönlichkeit (Selbstwirksamkeit)
Lenkung der Aufmerksamkeit	<ul style="list-style-type: none"> • zielgerichtetes Lenken der Aufmerksamkeit auf die Einzelheiten des Bewegungsvollzugs • bewusstes Wirken lassen des regulierenden Einflusses der Umwelt auf den Bewegungsvollzug
Hinweise, Korrekturen	<ul style="list-style-type: none"> • zusätzliche Informationen über <ul style="list-style-type: none"> ○ das Ergebnis ○ über Einzelheiten des Bewegungsvollzuges werden benötigt
Mentales Training	<ul style="list-style-type: none"> • bewusstes Vorstellen der Übung ohne gleichzeitige motorische Ausführung • besonders wirksam bei „Aufgaben mit hohem kognitiven Anteil“ (Schlicht, 1992, S. 26) • optimaler Trainingseffekt bei mehrfacher bewusster Vorstellung mit anschließendem praktischem Üben • Simulation von wechselnden Bedingungen und Störungen möglich • Simulation von sehr gefährlichen und verletzungssträchtigen Situationen möglich

Tabelle 10: Folgerungen für die Lehr- und Übungspraxis in der dritten Lernphase (Staller, 2011; in Anlehnung an Schnabel et al., 2007)

5 Die letzten Worte

Abschließend möchte ich noch zwei Punkte ansprechen, die ich persönlich in Bezug auf die Durchführung von Selbstverteidigungsinhalten im Training für besonders wichtig erachte:

- Tiefschutz

Das Trainieren von Techniken in der „richtigen Distanz“ ist beim Atemit-Training elementar. Mit anderen Worten sollten Atemitechniken stets in der richtigen Distanz ausgeführt werden (keine Luftlöcher schlagen), damit sich das Auge an die richtige Distanz gewöhnt. Bei langsamerer Ausführung sollte dann die Technik mit Kontakt ausgeübt werden. Dies bringt mich zum eigentlichen Punkt: Bitte einen Tiefschutz im Training tragen! Dieser Tipp richtet sich an die Damen und an die Herren.

- „Have fun!“

Das oberste Gebot bei der Gestaltung des Trainings lautet: Spaß haben. Nur mit Spaß an der Tätigkeit quält man sich durch Trainingseinheiten, deren oberstes Ziel es ist, dass man die Inhalte niemals anwenden muss. Seien Sie motiviert, haben Sie aufregende Übungsformen im Gepäck und fordern Sie die Teilnehmer!

Und jetzt noch in eigener Sache:

Sollten Ihnen Aspekte in diesem Skript Magenschmerzen bereiten oder Sie sind einfach nur begeistert von den Inhalten, so bitte ich in diesen und ähnlich gelagerten Fällen um Feedback an [mario.staller\(at\)gmail.com](mailto:mario.staller(at)gmail.com) oder über Facebook³.

³ Und nein: auch keine „Mafia Wars“ anfragen! Danke! ☺

6 Literaturverzeichnis

- Gundlach, H. (1991). Höhere Wirksamkeit der sporttechnischen Vervollkommnung, in: Leistungsreserven im Schnelligkeitstraining, hrsg. v. Dieter Deiß und Ulli Pfeiffer, Berlin 1991, S. 157-166.
- Joecks, W. (2003). Strafgesetzbuch – Studienkommentar. München 2003.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. (2001). Handbuch Trainingslehre, 3., unveränderte Auflage, Schorndorf 2001.
- Moyal, A. (2011). Curriculum (P1 – E1) der International Krav Maga Federation, Israel 2011.
- Roth, K. (1983). Motorisches Lernen, in: Bewegungslehre, hrsg. v. Klaus Willimczik und Klaus Roth, Reinbek 1982, S. 141-239.
- Rubinstein, S. L. (1984). Grundlagen der allgemeinen Psychologie, Berlin 1984.
- Schlicht, W. (1992). Mentales Training: Lern- und Leistungsgewinne durch Imagination?, in: Sportpsychologie, 6 (2), S. 24-29.
- Schnabel, G., Harre, D., Krug, J., Borde, A. (2005). Trainingswissenschaft, Leistung – Training – Wettkampf, Berlin 2005.
- Schnabel, G., Krug, J., Panzer, S. (2007). Motorisches Lernen, in: Bewegungslehre – Sportmotorik, hrsg. v. Kurt Meinel und Günter Schnabel, Aachen 2007, S. 144-211.
- Staller, M. (2011). Techniktraining in der Selbstverteidigung – Ableitungen für Rahmenkonzepte auf Basis eines Leistungsstrukturmodells. Unveröffentlichte Studienarbeit an der H:G Berlin. Wiesbaden 2011.
- Tröndle, H., Fischer, T. (2004). Strafgesetzbuch und Nebengesetze. 52. Auflage, 2004.
- Wessels, J., Beulke, W. (2002). Strafrecht Allgemeiner Teil, 32. Auflage, 2002.
- Windfuhr, H., Gutsche, R., Bongartz, H. (2002). Strafrecht – Allgemeiner Teil. 11. überarbeitete und ergänzte Auflage, Burgdorf 2002.

7 Anhang

Die im Anhang angeführten Formblätter dienen als Vorschlag einer möglichen Strukturierung für die technisch/taktische Anwendungsaufgabe in der Selbstverteidigung im Dan-Bereich. Im Rahmen der Prüfungsvorbereitung sollte der Prüfling in der Lage sein zu allen angegebenen Punkten differenziert Auskunft geben zu können und die geforderten Aspekte praktisch zu demonstrieren.

7.1 Anwendungsaufgabe SV für den 1. Dan Judo

(Dauer: 5-10 Min)

Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten in der Selbstverteidigung

1. Spezialtechnik: (2-4 mal aus lockerem Griffkampf werfen)

2. Hauptbewegungsmerkmale (ggf. Abgrenzung zur Grundtechnik - mit Begründung und mehrmaliger Demo)

- a) Kumi-Kata bezogen auf die SV (ohne Gi):
- b) Eingangsvariante bzw. grundsätzliche Situationen (Schrittmuster / Kontaktpunkte):
- c) Sonstiges:

3. Günstige Situationen (jeweils mehrmals dynamisch und detailliert demonstrieren)

Situation 1:

Erklärung, warum die eigene Spezialtechnik hier günstig ist:

Ggf. notwendige Variation der Technik:

Situation 2:

Erklärung, warum die eigene Spezialtechnik hier günstig ist:

Ggf. notwendige Variation der Technik:

4. Ungünstige Situationen (Darstellen der Situation und ausführliche Erklärung)

Situation 1:

Erklärung, warum die eigene Spezialtechnik hier aus taktischen Gründen ungünstig ist:

Situation 2:

Erklärung, warum die eigene Spezialtechnik hier aus taktischen Gründen ungünstig ist:

4. Methodische Aspekte

- a) spezielle Übungsformen:
- b) Randori-Aufgaben:
- c) spezielles Krafttraining:
- d) Sonstiges:

7.2 Anwendungsaufgabe SV für den 2. Dan Judo

(Dauer: 5-10 Min)

Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik in einer Selbstverteidigungssituation verhindert wird

1. Spezialtechnik: (2-4 mal aus lockerem Griffkampf werfen)

2. Hauptbewegungsmerkmale (ggf. Abgrenzung zur Grundtechnik - mit Begründung und mehrmaliger Demo)

- a) **Kumi-Kata bezogen auf die SV (ohne Gi):**
- b) **Eingangsvariante bzw. grundsätzliche Situationen (Schrittmuster / Kontaktpunkte):**
- c) **Sonstiges:**

3. mögliche Verteidigungen von Uke (jeweils mehrmals dynamisch und detailliert demonstrieren)

Situation 1:

Lösung / Weiterführung

Situation 2:

Lösung / Weiterführung

Situation 3:

Lösung / Weiterführung

Situation 4:

Lösung / Weiterführung

7.3 Anwendungsaufgabe SV für den 3. Dan Judo

(Dauer: 5-10 Min)

Demonstration und Erläuterung einer Handlungskette am Boden unter technisch/taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten in der Selbstverteidigung

1. Handlungskette:

(2-4 mal locker demonstrieren)

2. differenzierte Erläuterung im Kontext der Selbstverteidigung

- a) **Technisch/taktische Aspekte:**
- b) **Methodische Aspekte:**
- c) **Konditionelle Aspekte:**