

# Wahlfach Selbstverteidigung

## Vorbemerkungen zum SV-Programm und zu kompetenzorientierten Prüfungsformaten

Die Struktur des SV-Programms folgt dem Prinzip der steigenden Distanzen und den damit verbundenen Angriffen. Die fachlich-inhaltliche Grundlegung findet sich im SV-Programm aus dem Jahr 2011.

Grundsätzlich werden alle Techniken als Lösungen spezifischer Situationen betrachtet. Wenn die Situation gelöst ist, ist die Aufgabe erfüllt - egal mit welchen (rechtlich zulässigen) Mitteln.

"Flucht" versus "Sieg"

Eine Selbstverteidigungssituation kann grundsätzlich als gelöst gelten, wenn sich die oder der Angegriffene aus dem Gefahrenbereich entfernt hat (Flucht). Dies ist aber nicht immer möglich, sodass wir es in einer realistischen Selbstverteidigung immer mit einer Dualität zu tun haben: Flucht oder Kontrolle des/der Angreifer/in bis zur Übergabe an Sicherheitskräfte.

Von Kandidatinnen und Kandidaten muss erwartet werden, dass sie sich jederzeit dieses Spannungsfelds bewusst sind und dass ihnen auch die Gefahren und Grenzen von physischen Lösungen bewusst sind.

Im Sinne kompetenzorientierter Prüfungen ist es daher wichtig, auch Einschätzungen über Chancen und Risiken, sowie Erläuterungen und Demonstrationen zur Flucht einzubeziehen.

## Kompetenzerwartungen 1. Dan

### Aufgabenstellung:

- *Verteidigung gegen 5 Angriffe aus der Nahdistanz, je einmal gegen Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori am Boden in Rückenlage. Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert*
- *Verteidigung gegen 5 Angriffe durch Schläge und Tritte*
  - o 1x Schwinger oder Seitwärtshaken
  - o 1x gerader Fauststoß („Jab“ oder „Cross“)
  - o 1x gerader Fußtritt
  - o 1x schräger Fußtritt
  - o 1x Schlag am Boden gegen die eigene Rückenlage
- *Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert.*

### Erläuterungen:

Bei Verteidigungsaktionen gegen **Fassen und Greifen** stehen folgende Aspekte im Vordergrund:

- o Befreien des gegriffenen Körperteils bei gleichzeitig
- o Vermeidung / Schutz vor Schlägen/Tritten/Stößen aus der Nahdistanz
- o wenn möglich: Flucht
- o wenn Flucht nicht möglich ist: Kontrollieren des Gegners durch Nage-waza und/oder Katame-waza

Gegenüber Angriffen durch Fassen und Greifen vergrößert sich beim Angriffen durch **Schlagen und Treten** die Distanz zwischen Angreifer und Angegriffenen

**Es muss gleich zu Beginn deutlich gemacht werden, dass Flucht die zu bevorzugende Aktion gegenüber der Einlassung auf eine körperliche Auseinandersetzung ist.**

Ist Flucht aufgrund der äußeren Umstände nicht möglich sollen die Situation durch geeignete Techniken gelöst werden. Es gilt dabei

- o Treffer vermeiden,
- o mit einer Atemi-waza unmittelbar zu kontern (falls es die konkrete Konstellation erlaubt)
- o Distanz zum Angreifer verringern
- o den Gegner insgesamt in seinen Bewegungsspielräumen zu kontrollieren.

## Kompetenzerwartungen 2. Dan

### Aufgabenstellung:

- *Wiederholung des Programms des 1. Dan*
- *Verteidigungen gegen fünf Angriffe mit Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50 cm Länge (z.B. Stock), davon mindestens je*
  - o *1x Schlag von oben*
  - o *1x Schlag von der Seite als „Vorhand“*
  - o *1x Schlag von der Seite als „Rückhand“*

### Erläuterungen:

Gegenüber Angriffen durch Schlagen und Treten vergrößert sich hier die Distanz zwischen Angreifer und Angegriffenen weiter.

**Es muss gleich zu Beginn deutlich gemacht werden, dass Flucht die zu bevorzugende Aktion gegenüber der Einlassung auf eine körperliche Auseinandersetzung ist.**

Ist Flucht aufgrund der äußeren Umstände nicht möglich sollen die Situation durch geeignete Techniken gelöst werden. Es gilt dabei

- o Kontakt mit der Waffe zu vermeiden,
- o Distanz zum Angreifer verringern
- o mit einer Atemi-waza unmittelbar zu kontern (falls es die konkrete Konstellation erlaubt)
- o den waffenführenden Arm zu kontrollieren
- o den Gegner insgesamt in seinen Bewegungsspielräumen zu kontrollieren.

Eine Abwehr gilt dann als erfolgreich, wenn der Angreifer entweder entwaffnet wurde oder der waffenführende Arm sicher kontrolliert und gehebelt wird und gleichzeitig der Angreifer keine Möglichkeit der Befreiung mehr hat.

## Kompetenzerwartung 3. Dan

### Aufgabenstellung

- *Wiederholung des Programms zum 2. Dan (Stichproben)*
- *Demonstration und Erläuterung von Chancen und Risiken der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen*

### Erläuterungen:

Die Kandidatinnen und Kandidaten sollen nachweisen, dass sie sich der besonderen Gefährlichkeit von Angriffen mit Stich- bzw. Schnittwaffen in vollem Umfang bewusst sind. Auch wenn Verteidigungsaktionen demonstriert werden sollen, darf nicht der Eindruck falscher Sicherheit entstehen.

Die Kandidatinnen und Kandidaten sollen daher in einem ersten Teil erläutern und demonstrieren, mit welchen spezifischen Angriffen mit Messern oder ähnlichen Waffen zu rechnen ist. Danach sollen Möglichkeiten der Abwehr demonstriert werden. Die Abwehrtechniken sollen mit großer Griffsicherheit und Dynamik ausgeführt werden.. Es gilt dabei

- Kontakt mit der Waffe zu vermeiden,
- mit einer Atemi-waza unmittelbar zu kontern (falls es die konkrete Konstellation erlaubt)
- den waffenführenden Arm zu kontrollieren
- den Gegner insgesamt in seinen Bewegungsspielräumen zu kontrollieren.

Eine Abwehr gilt dann als erfolgreich, wenn der Angreifer entweder entwaffnet wurde oder der waffenführende Arm sicher kontrolliert und gehebelt wird und gleichzeitig der Angreifer keine Möglichkeit der Befreiung mehr hat.

Es muss deutlich gemacht werden, dass die Wahrscheinlichkeit einer tatsächlich erfolgreichen Abwehr in einer Ernstfallsituation insbesondere bei erfahrenen Angreifern sehr begrenzt ist.

**Auch muss deutlich gemacht werden, dass Flucht die zu bevorzugende Aktion gegenüber der Einlassung auf eine körperliche Auseinandersetzung ist.**