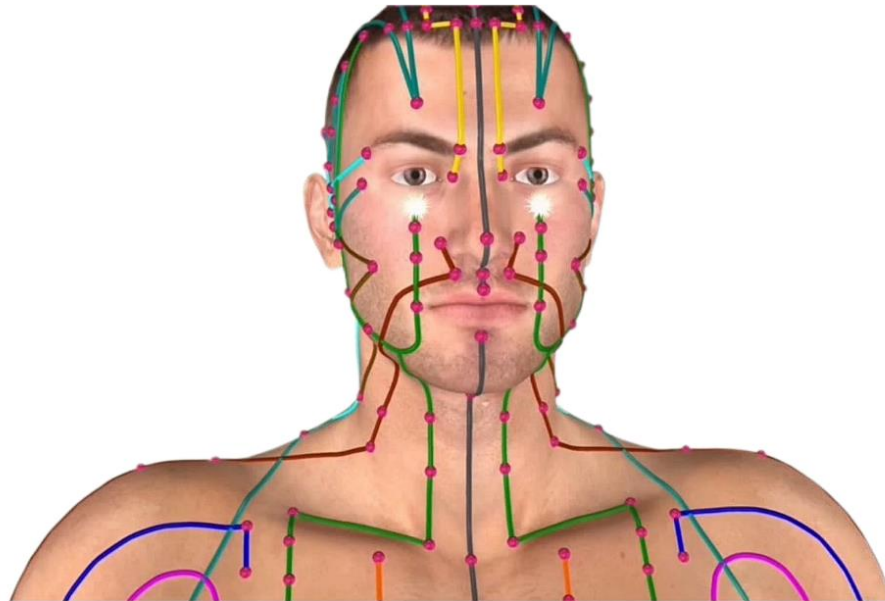


Kelly H. Sach



Selbstverteidigung auf den **Punkt** gebracht Teil 1

Nervendruckpunkte in der Selbstverteidigung

152 Seiten



Möglichkeit 1 Umklammerung von hinten unter den Armen

Beim Umklammern unter den Armen hast du wieder mehr Bewegungsfreiheit.

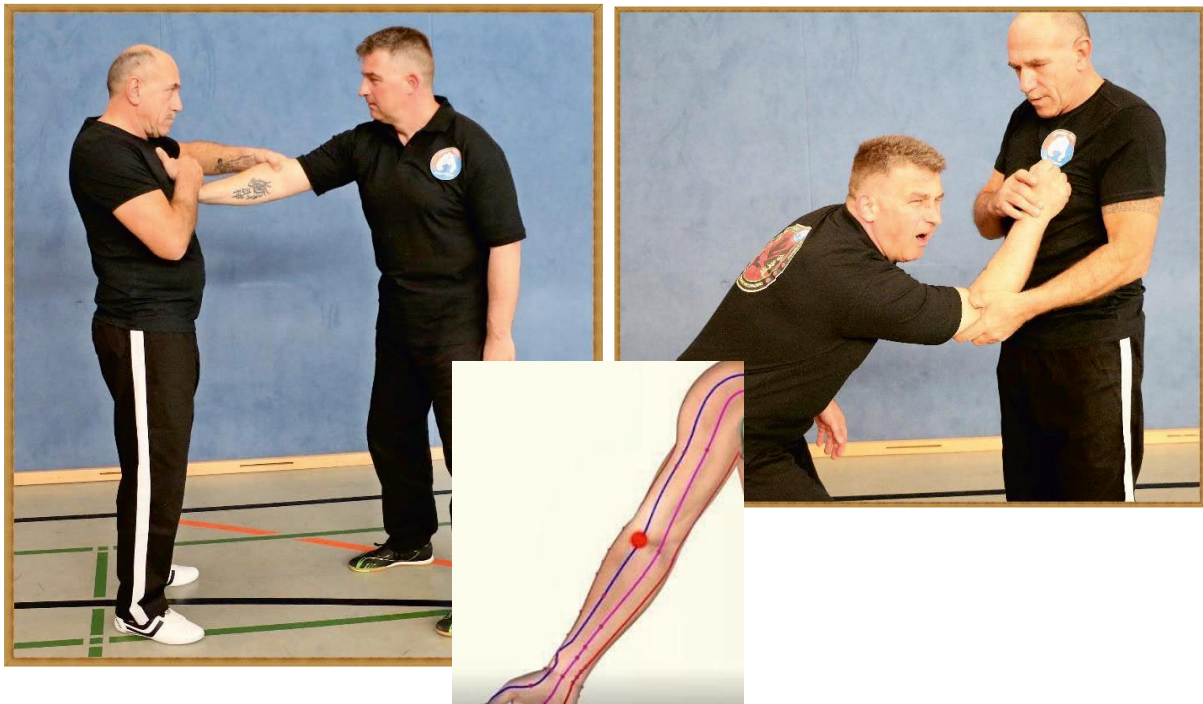


Dieser Griff wird meistens angewandt, um das Opfer auszuhebeln und zu Boden zu bringen. Deshalb reagiere schnell. Wenn du den Daumen siehst, press ihn rein (Daumenpresse). Ansonsten suche einen oder mehrere Finger und biege diese nach außen. Deine andere Hand ergreift die Finger zu einem schmerzhaften Fingerhebel. Eventuell ist dein linker Arm noch über des Angreifers Arm. Dann kannst Du sogar noch gleichzeitig einen Armstreckhebel ansetzen. All dies muss explosiv passieren, da der Angreifer ansonsten mit seiner anderen Hand attackiert.



Möglichkeit 4 Kleidung fassen von vorn

Nervendruckpunkt Lunge 5

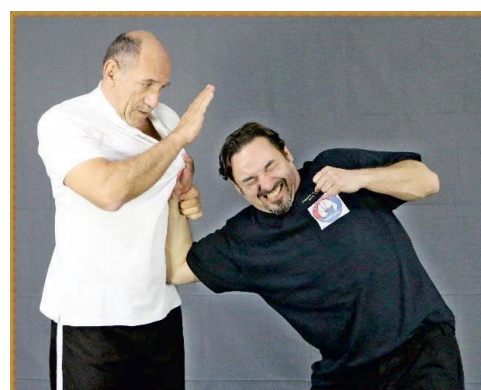
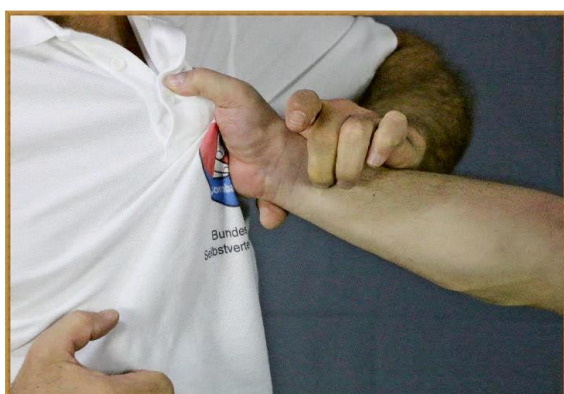


Hier kommen wir zu einem meiner Lieblings-Nervendruckpunkte (obwohl ich eigentlich alle mag).
Lunge 5

Strecke mal deinen Arm aus und schau in deine Ellenbogenfalte. Genau dort am äußeren Rand findest du ihn. Er wird zu vielen verschiedenen Techniken hergenommen und selbst Polizeibeamten haben ihn für sich entdeckt, um die Bösen Jungs unter Kontrolle zu halten.

Er kann gedrückt, gerieben und auch geschlagen werden (Handkante, Ellenbogen) und hat wahrlich einen lang anhaltenden Schmerz.

Möglichkeit 10 Kleidung fassen von vorn



Herzbeutel 6 wird dieser Punkt genannt und befindet sich ca einen Fingerbreit von der Handgelenksfalte entfernt mitten zwischen den beiden Sehnen. Wenn du diesen Punkt bei deinem Partner das erste Mal drückst, wirst du feststellen, welche Aktion sein Körper vollzieht. Er wird in den Knien wegsacken. Du Aktivierung dieses Punktes beraubst du ihm seine Energie. Hier können dann umgehend verschiedenste Folgetechniken angesetzt werden. Einer meiner Lieblingspunkte.

Möglichkeit 12 Kleidung fassen von vorn



Diesen Punkt nennt man **Herz 2**. Packt dich dein Kontrahent am Shirt, dann halte dort seine Hand fest. Schocke ihn (Hohle Hans auf die Nase). Dann geht deine rechte Hand unter seinen Ellenbogen. Der Knochen liegt genau in der Mitte deiner Handfläche. Dort wo dein Daumen nun an der Seite (nicht in der Beugefalte) verweilt, dort darfst du jetzt drücken. Die Aktion, die dein Gegner jetzt vollführt sieht ungefähr so aus, wie auf dem Bild.

„Nimm an, was nützlich ist. Lass weg, was unnützlich ist und füge das hinzu, was dein Eigenes ist.“ Bruce Lee

Selbstverteidigung stellt heutzutage nicht mehr die abgeschwächte Variante einer Kampfkunst dar, vielmehr ist sie die **Königsdisziplin** der Kampfkünste allgemein. Selbstverteidigung muss schnell, effektiv und kompromisslos ihr Ziel erreichen, und dies oft unter realen Rahmenbedingungen.

Bei einem Angriff bzw. Übergriff gibt es kein Startkommando eines Ring- oder Kampfrichters, keine Regeln, welche bei einem Turnier für Fairness sorgen und oft ist der oder die Angreifer durch den Einsatz von Waffen im Vorteil und körperlich überlegen.

Meist kommen der Überraschungseffekt, sowie nicht gewohnte, räumliche Bedingungen und keine Fluchtmöglichkeiten hinzu. Dieses Selbstverteidigungssystem soll auf Instinkte, Reflexe und natürlichen Bewegungsabläufen aufgebaut sein, die nicht langwierig einstudiert werden müssen. Auch ältere und schwächere Menschen müssen eine realistische Chance haben, einen Übergriff unbeschadet zu überstehen.

Hierzu eignet sich neben den herkömmlichen, einfach zu erlernenden Techniken die Verbindung mit Nervendruckpunkten. Wir nennen es **„Pressure Points Combat“**.

Einige dieser „Punkte“ haben eine sensationelle Wirkung auf den Angreifer. Diesbezüglich unterscheiden wir uns von jenen, welche das Benutzen der Nervendruckpunkte nur als integrativen Bestandteil zu Selbstverteidigungstechniken zählen. Nervendruckpunkte richtig praktiziert sind eine Selbstverteidigungstechnik!

Selbstverteidigung in Verbindung mit Nervendruckpunkten eignet sich nicht nur für Kampfsportler, sondern auch für Behörden, Sicherheitskräfte, Einsatzkräfte, Klinikpersonal, Frauen, ältere und schwächere Menschen sowie in abgeschwächter Form auch für den Kinder- und Jugendbereich. Dies ist gerade für all jene wichtig, die Selbstverteidigungskurse an Schulen und in Vereinen anbieten.

Hierbei gilt es auch, persönliche Grenzen ziehen zu können, diese zu verteidigen zu können, ein großes Stück weiterbringen.

Kelly H. Sach, 9.DAN Ju Jutsu, Goshin Jutsu

VSSG-Verlag Verlag für Selbstverteidigung, Selbstsicherheit & Gewaltprävention