

**Moderne Selbstverteidigung
mit**

Allkampf-Jitsu



Thomas Wagner

Inhalt

1. Vorüberlegungen/ Vorwort	9
2. Was ist Allkampf-Jitsu	11
3. Grundprinzipien der Selbstverteidigung	13
3.1 Rechtlicher Aspekt der Selbstverteidigung	13
3.2 Psychologischer Aspekt der Selbstverteidigung	16
3.3 Die Phasen einer Selbstverteidigungssituation	18
3.4 Stellungen für die Selbstverteidigung	20
3.5 Empfindliche Angriffsziele	24
4. Grundelemente des Trainings	29
4.1 Fallschule	29
4.2 Tritt- und Schlagtechniken	33
4.2.1 Handballenstoß	33
4.2.2 Handkantenschlag	35
4.2.3 Hammerfaust	36
4.2.4 Steilfauststoß/ Vertikalschlag	37
4.2.5 Faustrückenschlag	38
4.2.6 Ellenbogenstoß	38
4.2.7 Fingerspitzenstoß.....	40
4.2.8 Kniestoß	41
4.2.9 Vorwärtsfußtritt	42
4.2.10 Halbkreisfußtritt	43
4.3 Drills und Pratzenkombinationen	44
4.4 Ausgewählte Wurftechniken	48
4.4.1 Außensichel	48
4.4.2 Fußfeger	50
4.4.3 Hüfttrad/ Schulterwurf	51
4.4.4 Wurf durch Eintreten (Irimi-Nage)	53
4.4.5 Handgelenkaußendrehwurf	54

4.5	Hebel- und Kontrolltechniken	55
4.5.1	Armstreckhebel	57
4.5.2	Handkipphebel	58
4.5.3	Kreuzfesselgriff	58
5.	Ausgewählte Techniken für die Selbstverteidigung	59
5.1	Befreiungstechniken gegen Würgeangriffe im Stand	60
5.1.1	Würgen von vorne mit beiden Händen	60
5.1.2	Würgen von der Seite mit beiden Händen	62
5.1.3	Würgen von hinten mit beiden Händen	63
5.1.4	Würgen von hinten nah	64
5.1.5	Unterarmwürgen von hinten	67
5.1.6	Schwitzkasten seitlich	68
5.2	Befreiung aus der Umklammerung	70
5.2.1	Umklammern von vorne, Arme eingeklemmt	70
5.2.2	Umklammern von vorne, Arme frei	71
5.2.3	Umklammern von hinten	72
5.3	Abwehr- und Kontertechniken gegen Tritte und Schläge	74
5.3.1	Technik gegen Fußtritt zum Solarplexus	74
5.3.2	Technik gegen Lowkick	76
5.3.3	Technik gegen geraden Faustangriff	77
5.3.4	Technik gegen Schwinger	79
5.4	Befreiungstechniken gegen Fassen (Haare, Arme, Revers)	80
5.4.1	Haare fassen von vorne und hinten	80
5.4.2	Handbefreiungstechniken	82
5.4.3	Befreiungstechniken gegen Fassen am Revers	85
5.5	Techniken in der Bodenlage	89
5.5.1	Befreiung aus dem Schwitzkasten am Boden	89
5.5.2	Angreifer ist zwischen den Beinen	90
5.5.3	Angreifer im Reitsitz	93
5.5.4	Sonstige Bodensituationen	95

5.6 Abwehr bewaffneter Angriffe	97
5.6.1 Stockangriff	98
5.6.2 Bedrohung mit dem Messer	103
5.6.3 Bedrohung mit Schußwaffe	112
5.7 Verteidigung mit dem Stock	114
5.8 Verteidigung mit Alltagsgegenständen	118
6. Das Ausbildungsprogramm im Allkampf-Jitsu	121
7. Regeln für den Ernstfall	123
8. Fachwörterverzeichnis	125
9. Zum Autor	127

2. Was ist Allkampf-Jitsu

Allkampf-Jitsu wurde von Großmeister Jakob Beck ins Leben gerufen und hat heutzutage seine Anhängerschaft nicht nur in Deutschland, sondern auch im europäischen Ausland.

Jakob Beck begann seine Budolaufbahn im Jahre 1948 mit Judo. Einige Jahre später wechselte er dann zum Jiu Jitsu, das er vom damals bekannten Lehrer und schweizer Polizeibeamten Robert Tobler (10. Dan) erlernte. Im Jahre 1964 begann Beck mit dem Taekwondo unter dem koreanischen Großmeister Kwon Jae Hwa.



Die Vielzahl seiner Budo-Erfahrungen ließen in ihm die Idee reifen, Elemente aus allen Disziplinen zu vereinen.

1968 war es dann soweit. Nach jahrelanger Entwicklung stellte Jakob Beck erstmals dieses neue System vor, welches er fortan an Kampfschulen lehrte. Heutzutage kann Allkampf-Jitsu in mehreren hundert Schulen und Vereinen in ganz Deutschland erlernt und betrieben werden.

Allkampf-Jitsu ist unabhängig vom Alter erlernbar und vermittelt Kindern und Jugendlichen frühzeitig Werte wie Disziplin, Höflichkeit anderen gegenüber und Selbstvertrauen. Für Frauen und Männer bietet Allkampf-Jitsu einen idealen Ausgleich zum Alltag und fördert Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer. Das faszinierende daran ist, das es nie zu spät ist, damit anzufangen.

Allkampf-Jitsu ist ein Selbstverteidigungssystem "Made in Germany" und vereint effektive Abwehrtechniken aus einer Vielzahl von Budo-Kampfkünsten, darunter auch Taekwondo, Judo, Jiu Jitsu und Aikido. Trainiert wird im traditionellen asiatischen Gruppentraining und der erlernte Leistungsstand wird anhand von Gürtelprüfungen dokumentiert. Dieses System bietet mit seinen Schlag-, Hebel- und Wurftechniken,

kombiniert mit der Fallschule und Bewegungslehre, eine Kampfkunst, mit der eine jederzeit angepasste Selbstverteidigung möglich ist. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar und durch beständiges Üben werden die Bewegungsabläufe automatisiert.

Auch für Anhänger anderer Budoportarten ist Allkampf-Jitsu eine interessante Alternative, ihre Selbstverteidigungskennnisse zu vertiefen. Neben dem Thema Selbstverteidigung nimmt der Breitensportaspekt eine gleichberechtigte Rolle ein. Dieses System eignet sich auch hervorragend als Fitness- und Gesundheitsprogramm. Das darin enthaltene Aufwärm- und Gymnastiktraining regt den gesamten Organismus an, kräftigt die Muskulatur und stärkt das Herzkreislaufsystem. Wie in anderen Kampfkünsten auch, wartet Allkampf-Jitsu mit einem eigenem Formensystem auf, dem sprichwörtlichen Kampf gegenüber einem imaginären Gegner. Das faire Miteinander mit Sportkollegen ist genauso selbstverständlich, wie gemeinsame außersportliche Aktivitäten. Somit fördert Allkampf-Jitsu auch das soziale Miteinander weit über den Sport hinaus.

Wer seine erlernten Fähigkeiten in einem fairen Wettstreit testen möchte, kann dies gerne an einen der zahlreichen Turniere tun. Ganz besonders bei den Allkampf-Kampfturnieren sind die Sportler gefordert. Bei dieser Art von Wettkampf geht es über drei verschiedene Distanzen. Begonnen wird mit der Schlagdistanz, bei der Faust- und Fußtechniken zum Einsatz kommen. Den Übergang bildet der Wurfbereich, in dem nicht mehr geschlagen und getreten werden darf. Ist der Gegner durch Wurf zu Boden gegangen, beginnt die Bodenkampfphase.

Allkampf-Jitsu ist ein gesamtheitliches System, das für jeden Kampfsportinteressierten etwas bereithält.

4.2.3 Hammerfaust

Der Hammerfaustschlag ist ein sehr wuchtiger Schlag, mit dem sich viel Kraft auf das Ziel übertragen lässt. Dieser Schlag ist nicht besonders schnell und dient auch nicht als Angriffswerkzeug, aber in einer Situation wie zum Beispiel der Umklammerung lässt sich dieser hervorragend zur Befreiung einsetzen.



Bild 1: Hammerfaustschlag zum Gesicht

Bild 2: Hammerfaustschlag zum Solarplexus

Anwendungsbeispiel Befreiung aus Umklammerung:





Bild 1: Angreifer umklammert von hinten

Bild 2: Hüfte nach hinten stoßen, dabei lockert sich die Umklammerung

Bild 3: Kurzen Schritt zur Seite

Bild 4: Hammerfaust in den Genitalbereich

4.2.4 Steilfaust/ Vertikalschlag

Diesen Faustschlag kennzeichnet eine große Stabilität im Handgelenk, und da dieser nicht mit einer Drehung im Handgelenk geschlagen wird, ist er vom Ansatz her schwer für den Gegenüber im voraus zu erkennen.



Bild 1: Würgeangriff von vorne

Bild 2: Steilfaust als Konter- bzw. Schockschlag

5.1 Befreiungstechniken gegen Würgeangriffe

Den meisten Befreiungstechniken geht ein Schlagen oder Stoßen (auch Schocken genannt) auf empfindliche Körperzonen voraus. Durch dieses Schocken wird der Angreifer von der eigentlichen Aktion abgelenkt. Häufig löst sich bei dieser Art der Vorgehensweise der Griff oder die Umklammerung und macht unserer Aktion erst möglich

5.1.1 Würgen von vorne mit beiden Händen

Wichtig bei allen Würgeangriffen ist der Schutz des eigenen Kehlkopfes. Sollte dieser eingedrückt werden, besteht akute Lebensgefahr (Gefahr des Erstickens). Zum Schutz des Kehlkopfes heben Sie die Schultern und senken das Kinn in Richtung Brust.



Bild 1: Würgeangriff von vorne mit beiden Händen, zum Schutz des Kehlkopfes Schultern heben

Bild 2: Rechten Arm zwischen die Arme des Angreifers bringen und mit dem Handballen Schockschlag zum Kinn ausführen



Bild 3: Rechten Arm weiter in die Höhe als Ausholbewegung

Bild 4: Ellenbogenschlag in die Ellenbogenbeuge des Angreifers. Damit beugt sich der Angreifer und ermöglicht uns, den Kopf zu fassen

Bild 5: Mit den Genickdrehhebel wird der Angreifer zu Boden gebracht

Bild 6: Sichern des Angreifers mit Armstreckhebel am Boden