

Prinzipien

Bewegung

Jede Bewegung hilft Dir im Ernstfall mehr als stehen zu bleiben und zu überlegen, welche Reaktion wohl die beste wäre. Bewege Dich flüssig und dynamisch. Lasse Deine Abwehrreaktionen einfach aus den Aktionen des Angreifers entstehen. In dem unvorhersehbaren Durcheinander einer Ernstfallsituation musst Du immer in Bewegung bleiben, um auf die sich ständig ändernden Gegebenheiten reagieren zu können.

Eigensicherung

Dein oberstes Ziel muss sein, nicht von dem Angreifer getroffen zu werden. Halte Deine Waffe bzw. Deine Hände immer zwischen Dir und dem Gegner. Auf diese Weise kannst Du auf direktem Weg einen Angriff annehmen und Du verkürzt Deine Reaktionszeit. Dabei soll Deine Waffe immer den Angreifer bedrohen, damit dieser keine Lücke finden kann. Selbst wenn Du eine Attacke übersiehst, wird sie bei optimaler Verteidigungsstellung höchstwahrscheinlich in Deiner Deckung hängen bleiben. Im Training ist daher schon beim Anfänger ständig auf die korrekte Verteidigungsstellung zu achten.

Kontrolle

Um eine Notwehrsituation schnell und unbeschadet beenden zu können, musst Du aus der Rolle des passiven Opfers heraustreten. Nur wenn Du gezielt aktiv wirst, hast Du im Ernstfall eine Chance, Dich und andere wirksam zu schützen. Beherrsche die Auseinandersetzung, indem Du konsequent Druck gegen den Angreifer ausübst, seine Vitalpunkte angreifst und sein Gleichgewicht störst. Stehst Du einem deutlich stärkeren und größeren Gegner gegenüber, musst Du ihn mit allen Dir zur Verfügung stehenden Mitteln beschäftigen, um ihn möglichst schnell handlungsunfähig zu machen oder zum Rückzug zu bewegen. Es wäre viel zu riskant, Dich auf ein längeres taktisches Hin und Her ähnlich einem sportlichen Freikampf einzulassen.

Vielseitigkeit

Keine reale Notwehrsituation ist so wie irgendein Trainingszenario im Dojo. Um Dich blitzschnell auf jede Gegebenheit einstellen zu können, musst Du schon im Training immer vielseitig und flexibel sein. Übe nicht nur Deine „Schokoladentechniken“. Erlerne möglichst viele verschiedene Techniken aus allen Technikbereichen und Distanzen. Trainiere jedes Bewegungsmuster sowohl mit als auch ohne Waffe. Nutze möglichst viele Waffen und Alltagsgegenstände. Lerne jede Technik gegen möglichst viele Angriffe einzusetzen, aber auch jeden Angriff mit vielen verschiedenen Techniken abwehren zu können.