

Kampfkunstschulen Kastl „protect Updates-2“ Mai 2019 Teilnahme auf eigene Gefahr.

Zaun: Stopp....., Hände vor und gleich wieder zurück, und hintergehen.

Gegen Haareziehen (früh ist besser!) spät: Draufhauen, mit Ballen oder Faustknöcheln, Fixieren mit beiden Händen und Treten, wenn von hinten dann Drehung und Hebel, zwicken an empfindlichen Stellen.

Handbefreiung Hände unten nach Tan auch faltender Ellbogen, beissen.

Gegen Belästigung auf Handrücken schlagen oder zwicken.

Gegen Würgen mit langen Armen alle vier Seiten.

Vorbeigehen mit Absicherung und Kontrolle. Abstand immer aufrecht erhalten.

Hilfsmittel auch mit dem Gedanken an später oder selbst verletzt üben.

Selbstverteidigung mit Stuhl, mit beiden Händen an der Sitzfläche greifen. 360 Grad Aufnahmen üben. Lehne rechts. Wenn er gegriffen wird (-Stich) dann mit Drehung abwehren, Kicken, schieben, loslassen zum Schlagen. Mit verschiedenen Stühlen üben: Normal, Freischwinger, Klappstuhl, Barhocker. Gegen Schild.

Selbstverteidigung mit Palmstick, Aktenkoffer, Aktenordner, Handtasche (testen stabil) Sturzhelm, Rucksack, oder individueller Gegenstand. Nach Nr.1 Schlag einhändig für Nr. 2. mit anderen Hand bremsen und starten. Rundschlag, Schleife, Ikis, Stich, Checkhand. Gegen waffenlos oder Messer, gegen Schild üben.

Flexible Waffen (Gürtel) gegen Schild, gepolsterten Stock, Angreifer.

Selbstverteidigung mit Regenschirm oder Gehstock. Griff auch wie Schwert, Stechen und 1 und 2 Schlag, oder Nr. 8, Üben gegen Angreifer mit Helm, mit gepoltertem Stock, Schild. Beweglich bleiben, Schrittarbeit nach seitlich hinten gegen Kamikaze Angriff.

Hilfsmittel immer dabei haben, eventuell (Auto, Arbeitsplatz) vorbereiten. Taschenalarm, Trillerpfeife. Eigentlich immer: Verteidigungswerkzeug suchen und benutzen

Mit Hilfsmitteln gegen Mehrere Angreifer.

Stellungsverhalten, Fluchtweg lassen, V-Stellung, L-Stellung, Sandwich

Rollenspiele....., u. a. Herausgabe von Wertsachen. Überraschungsangriff.

Verbale Deeskalation: Bitte bleiben Sie ruhig, nehmen sie Platz, wir alle wollen doch keinen unnötigen Ärger, freundlich aber bestimmt bleiben. Einfache Regel kein Ausschluß ohne Anschluss.

Nothilfe bei Fremden: erst 110 Rufen, Ort und Vorfall schildern, dem Aggressor von hinten auf die Schulter tippen und sich sofort zurückziehen, Abstand: Hallo, bitte beruhigen sie sich, Handy zeigen... Die Polizei ist schon informiert und kommt gleich. **Verbindung nicht selbst beenden**

Nothilfe bei nahe stehenden Personen: Schutzperson hinter sich bringen, greift am Hosenbund oder Jacke, kann so geführt werden oder auch selbst auf Gefahren hinweisen. Verbale Anweisung Ruf 110, Polizei.

Stellungsverhalten, Fluchtweg lassen, V-Stellung, L-Stellung, Sandwich

Kurzwahl am Handy einrichten. Notrufapp mit Bild und Tonaufzeichnung.

Erste Hilfe: Erst 112 rufen und Sanitäter oder RTW verlangen Verbindung nicht selbst beenden. Stabile Seitenlage, Herzdruckmassage wenn keine Atmung, auch ohne Beatmung. Defibrillator.

Garantenstellung..... Wenn man mit Betrunknen zu tun hat, nicht alleine handeln. Gefährliche Gegenstände können verwahrt werden, Beschlagnahme ist Amtsanmaßung. Nach Vorfall Zeugen aktiv sichern.

Gedächtnisprotokoll anfertigen. Bei Notwehr wenig aussagen.

Gesetze:

- 16 Putativnotwehr**
- 32 Notwehr**
- 33 Überschreitung**
- 34 rechtfertigende Notstand**
- 35 entschuldigende Notstand**
- 123 Hausfriedensbruch – Antragsdelikt**
- 127 vorläufige Festnahme STPO**
- 185 Beleidigung**
- 211 Mord**
- 223 Körperverletzung**
- 224 gefährliche Körperverletzung**
- 226 Schwere Körperverletzung - Folgen**

- 227 BGB Notwehr**
- 228 defensiver Notstand gegen Sachen**
- 229 Selbsthilfe**
- 240 Nötigung**
- 241 Bedrohung**
- 904 aggressiver Notstand gegen Sachen eines Dritten**

Die 10 häufigsten angriffe

Schubsen und Schlag. Schubser kommt so überraschend das das erfolgreich ist. Verteidigung dann Ausweichen mit Schulterrolle und Konter. Oder Shield oder JKD double shield

Schwinger

Greifen an der Jacke und Schwinger

Doppelt greifen und Kopfstoss

Doppelt Greifen und Kniestoss

Flasche zum Kopf

Langer Tritt zum Unterleib

Zerbrochene Flasche gestochen (schwierig?)

Messer (siehst du´s blitzen, flitzen)

Schwitzkasten

Protect Gewaltprävention – IHK Ausbildung erfolgreich beendet

Diesen Samstag (27.4.) wurde ernst gemacht. Prüfung in Theorie und Praxis. Ich war schon etwas aufgeregt. Ich habe mich aber gut vorbereitet, fleißig gelernt und auch nochmals in der Gruppe geübt. So ging ich aufgeregt, aber doch mit einem guten Gefühl in diese Prüfung.

Es gilt die sieben P Regel der britischen und amerikanischen Armee: Überhaupt, in der Selbstverteidigung und auch für diese Prüfung:

Proper Planning and Preparation Prevents Piss Poor Performance.

Und genau das habe ich gemacht. Durch Planung und Vorbereitung schlechte Ergebnisse verhindert. Und wenn man schlechte Ergebnisse verhindert, bleiben nur noch gute übrig. Genau genommen war mein Ergebnis die Note sehr gut.

In der praktischen Prüfung haben alle Prüflinge in dem von Ihnen gezeigten und angeleiteten SIT (Situationsintensives Training) das Opfer oder den Helfer Hilfsmittel (Regenschirm, Taschenalarm, Kubotan usw.) einsetzen lassen. Das sehe ich noch mal auf Hinweis darauf, wie wichtig auch unser Kali Training für die Selbstverteidigung ist. Denn diese Hilfsmittel machen nur Sinn, wenn man damit umgehen kann.

Es wird ein paar ganz tolle Updates für die Schülergradprogramme geben. Toll heißt: Einfach, sehr schnell zu erlernen und trotzdem richtig gut. Damit ist gemeint, dass unsere praxisorientierte Selbstverteidigung noch besser wird.

In unserer praxisorientierten Selbstverteidigung ist der tatsächliche Kampf nur ein Teil des Trainings. Es gibt Verhalten vor dem Kampf, Notwehr im gesetzlichen Rahmen, falls unvermeidbar, und Verhalten nach der erfolgreichen Selbstverteidigung. Über optimiertes Verhalten vor dem Kampf und geeignete rhetorische Deeskalation lassen sich ca. 90 Prozent aller Kämpfe verhindern. Hier habe ich ein paar einfache Regeln gelernt, die ich weitergeben werde. Nach einer erfolgten Selbstverteidigung sollte man sehr vorsichtig mit seinen Aussagen sein und sich besser immer von einem Anwalt beraten lassen. Hier sind gute Hinweise in der Technikerarbeit für den zweiten Lehrergrad von Torsten. <http://www.kampfkunstschulen-kastl.de/wp-content/uploads/2015/03/Torsten.pdf>

Ein neues Wort wird eingeführt.

Stellungsverhalten.

Wie positioniere ich mich im Raum in Bezug auf Hindernisse, Fluchtwege, auch für den Aggressor, Eigenschutz und Fremdschutz. Wie positioniere ich mich bei Nothilfe alleine oder zusammen mit einem Helfer, bei einem oder mehreren Aggressoren. Wie beschütze ich eine nahe stehende Person, welche Verhaltensanweisungen gebe ich ihr für den Notfall.

Als nächstes werde ich gleich auf meiner Homepage das Protect Logo einbinden, um Roland Rauch für diese tolle Ausbildung zu danken und zu verdeutlichen, wie professionell unsere Ausbildung und unser Training ist. So wie unsere Kampftechniken Ihre Quelle in verschiedenen namhaften Großmeistern haben, hat nun auch unsere Gewaltprävention einen namhaften und hochqualifizierten Lehrer und Ursprung, der auch immer für weitere Fragen zur Verfügung steht.

Danke Roland.

Protect Gewaltprävention – IHK Ausbildung erfolgreich gestartet.

Leider konnte ich dieses Wochenende nicht persönlich unterrichten, weil ich mich für euch weitergebildet habe. Ich sehe es als meine Verpflichtung als Lehrer, mich ständig weiterzubilden und praxisorientierte Selbstverteidigung auf allerhöchstem Niveau zu unterrichten. Das gilt sowohl für den Kampf selbst als auch für das Verhalten vor und nach dem Kampf.

Und gerade das ist die Stärke der protect Gewaltprävention. Obwohl auch einfache Selbstverteidigungstechniken gelehrt wurden, wird es für meine Schüler beim Verhalten vor dem Kampf einige Verbesserungen geben. Auch wie man als Team arbeitet wurde gezeigt. Auch das werde ich unterrichten.

Z. B. gilt bei der Nothilfe, dass man absolut immer vorher die Polizei verständigt und den Täter auch sehr laut und ausdrücklich auf diesen Anruf hinweist. Dann wird das Gespräch nicht beendet, sondern während der Aktion aufrechterhalten, so dass die Polizei mithören kann. Da wir ja immer laut sprechen oder schreien, wissen die dann, was los ist.

Für die Nothilfe bei Fremden gibt es ein sehr sinnvolles Stellungsverhalten, das unsere Eigensicherung erhöht. Das Verhalten für die Nothilfe bei nahe stehenden Personen wird beibehalten, da hier der Fremdschutz im Vordergrund steht und wir das auch so wollen.

Interessant war, dass auch Roland Rauch gesagt hat, nur eine Kampfsportart ist zu wenig. Das finde ich auch. Deshalb ist es gut für euch, dass ich 6 Kampfsportarten als Schwarzgurt / Instruktor beherrsche.

Für Anfänger auf diesem Niveau unterrichtet er nur die Yin Selbstverteidigung. Ein Schlag beschäftigt den Angreifer und schafft Gelegenheit zur Flucht. Die finale Neutralisierung der Bedrohung (Yang Selbstverteidigung), so wie wir sie betreiben, ist technisch wesentlich umfangreicher und in einem kurzen Kurs nicht zu erlernen.

Für die Experten: Es war für mich klar zu erkennen, dass der von ihm selbst bevorzugte Schlag eine Variante von Bruce Lee's Speed and Power Punch war. Im Wing Tsun unterrichte ich das nicht, da wir für unseren Kyusho Jitsu Ersts Schlag und die Folgetechniken ein gänzlich anderes Konzept benutzen. Als Kampfdistanz bewegte er sich auch in ca. 1,5 Armlängen des Angreifers, so wie wir.

Praxisorientierte Selbstverteidigung ist 90 Prozent Prävention und 10 Prozent Aktion. Klar wird im Wing Tsun und Freistil Unterricht immer die Aktion im Vordergrund stehen, aber nach dieser Ausbildung und deren Integration in unser Training wird auch unser sonstiges Kampfverhalten optimal sein.

Super ist auch, dass ich lerne, wie man ein Rollenspiel oder eine situationsintensives Training (SIT) richtig vorbereitet und abhält und die Teilnehmer einweist (brieft). Da gibt es allerhand an Details zu beachten und das werde ich auch als praktischen Teil der Prüfung machen dürfen (-müssen). Als ehemaliger Luftwaffenmajor kann er das sehr gut und ich begeistert von Präzision und der Tiefe, mit der ich in dieses wichtige Thema eingewiesen wurde.

Alles in allem ein super interessanter Beginn der Ausbildung, der meine Erwartungen an Aha Erlebnissen übertraf. Die Ausbildung meiner Schüler – von euch - wird noch besser werden!!