

Der Ritualkampf unter Männern- Tipps in Gefahrensituationen

Seit über 20 Jahren erforscht der WingTsun-Großmeister Keith R. Kernspecht Zweikampfsituationen. Dies geschieht, durch die Kooperation mit Universitäten in Bulgarien und England, inzwischen auf wissenschaftlichem Niveau. Dadurch entstanden Antworten auf die Fragen, welche die meisten Menschen im Bezug auf Gefahrensituationen haben. Bei Männern sprechen wir in den meisten Fällen vom Ritualkampf. Diese Situationen durchlaufen typische Phasen.

Diese sind:

- Der Blickkontakt
- Die Phase der verbalen Provokation
- Schubsen, Zeigen, Spucken
- Schlagen und Treten
- Tritte zum Kopf des am Boden liegenden Kontrahenten

Jeder von uns kennt die typischen Sätze mit denen die Konfrontation eingeleitet wird:

„Ist was? Hast du ein Problem?“ oder „Was guckst du so blöde?“.

Doch wie soll man jetzt reagieren? Jede Eskalationsstufe bietet Möglichkeiten zu reagieren. Die große Kunst besteht darin, sich der verschiedenen Phasen bewusst zu werden und sich auf die jeweiligen Situationen vorzubereiten.

So gibt es spezielle Unterrichtsprogramme, die dazu dienen die sogenannte „Vorkampfphase“ zu üben: Bevor es zur körperlichen Auseinandersetzung kommt, werden verschiedene Maßnahmen getroffen, die es dem Angreifer erschweren sein vermeidliches Opfer zu treffen. Gleichzeitig bieten die Maßnahmen einen Vorteil für den Verteidiger. Eines dieser Mittel ist eine als beschwichtigende Armhaltung getarnte Vorkampfposition, die einen sehr schnellen Gegenangriff ermöglicht!

Der Angriff ist in der Tat oftmals die beste Verteidigung!

So schützen Sie sich vor Schlägern

1. Wachsam sein

Gefahren entstehen selten „aus dem Nichts“. Allerdings kommt es einem oft so vor, wenn man die Anzeichen für Gewalt nicht erkennt. Egal ob an der Bushaltestelle oder in der Diskothek, achten Sie darauf, ob Sie jemand anstarrt, sich Ihnen nähert. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl!

2. Ego abstellen

Aus dem Weg gehen, geht vielen gegen das Ego. Ein fataler Fehler, denn das kann Leben retten!

Bei einer Gruppe betrunkenen Halbstarker dürfen Sie ruhig die Straßenseite wechseln – ganz selbstverständlich, als sei dies geplant gewesen.

3. Richtig „gucken“

Zweikämpfe beginnen mit einem herausfordernden Blick. Fixiert Sie ein Schläger, bleiben Sie ruhig. Schauen Sie ihm maximal eine Sekunde lang in die Augen, dann selbstbewusst an ihm vorbei. Wichtig: Nie den Blick nach unten senken, das macht Sie zum Opfer-Typen.

4. Weitergehen

Sie werden angerempelt. Jetzt nicht stehenbleiben und diskutieren, denn Täter schlagen

genau in solchen Situationen zu. Sagen Sie laut "Entschuldigung!", aber warten Sie nicht auf die Antwort. Gehen Sie zügig weiter und beobachten Sie den Täter aus dem Augenwinkel.

5. Flüchten

Der Schläger hat sich "herangeredet" und steht nun vor Ihnen.

Vorsicht vor Friedensangeboten wie Händeschütteln oder Umarmen. Hier drohen Schläge und Kopfstöße. Wenn möglich, bleiben Sie auf Distanz. Attackiert Sie der Täter, bleibt Ihnen nur die Flucht nach vorne: Angriff ist die beste Verteidigung.

All diese Verhaltensweisen funktionieren für die Selbstverteidigung.

Ob diese im Ernstfall jedoch abrufbar sind, ist maßgeblich davon abhängig, ob man sich regelmäßig mit ihnen beschäftigt.

Mehr noch:

Je besser man vorbereitet ist, desto selbstbewusster und selbstsicherer wird man.

Man nimmt Situationen früher wahr und kann eher und entspannter darauf reagieren.

Regelmäßiges Training hilft enorm dabei, diese Charakterzüge und Fähigkeiten zu entwickeln. Die Wahrscheinlichkeit in der ersten, visuellen Vorkampfphase vom Täter als Opfer auserwählt zu werden, sinkt dadurch enorm.

WingTsun Chiemgau

Mike Fischer

Kindergartenstraße. 10

83349 Palling

Telefon: 0163- 8003906

Mail: wingtsun.chiemgau@gmail.com

Weitere Infos zu unserem Angebot finden Sie hier: www.wingtsun-chiemgau.de