

Wichtigkeit der Schocktechnik in der SV

Das Schocken ist ein wichtiges Teilgebiet für die Selbstverteidigung. Die Schocktechniken haben zum Ziel den Gegner kampfunfähig zu machen oder ihn bei seinem Angriff abzulenken, zu irritieren, seinen Kräfteinsatz zu brechen, um ihn mit einer Folgetechnik außer Gefecht zu setzen. Der Schock an sich ist eine plötzliche Erschütterung des Nervensystems und der Kreislauforgane. Der Geschockte befindet sich in einem Zustand verminderter Lebenskraft mit herabgesetzten Lebensfunktionen, besonders des Blutdrucks und der Atmung. Ein schwerer Schock kann zur Ohnmacht in Extremfällen sogar zum Tod führen.

Das Schocken soll in der Selbstverteidigung beim Angreifer zumindest eine Schrecksekunde bewirken, in der seine Aufmerksamkeit und Reaktion kurzzeitig beeinträchtigt ist. Je unerwarteter und heftiger den Angreifer die Schocktechnik trifft, umso stärker ist die Wirkung.

Was wirkt als Schocktechnik?

1. ATEMI

Atemipunkte sind empfindliche Stellen am menschlichen Körper, die durch Schlag, Tritt oder Stoß einen Schock verursachen. Der Geschockte befindet sich in einem Zustand verminderter Lebenskraft mit herabgesetzten Lebensfunktionen. Besonders Blutdruck und Atmung werden dadurch beeinflusst. Endstadien eines schweren Schockes sind die Ohnmacht, in sehr ernsten Fällen sogar der Tod. Deshalb ist es wichtig über die Atemipunkte Bescheid zu wissen und die Folgen einer entsprechenden Schocktechnik zu kennen.

2. Würfe

Auch Würfe verursachen auf hartem Untergrund mehr oder weniger starke Schockwirkungen.

3. Sonstige Schocktechniken

- Anschreien
- Pusten
- Spucken
- Werfen mit Gegenständen (Schlüssel, Regenschirm, Taschentuch)

Anschreien

Der Kiai (Kampfschrei) ist in allen Budotechniken bekannt. Beim Kiai soll Körper, Geist und Seele zu einem Ganzen verbunden und damit zur größtmöglichen Wirkung vereint werden. Der Schrei muss überraschend, zielbewusst, energisch und kraftvoll ausgestoßen werden. In der Selbstverteidigung kann man dann die nachfolgende Schrecksekunde für eine Folgetechnik ausnutzen.

Anpusten - Anspucken

Dadurch kann der Angreifer kurz irritiert werden, so dass man diesen kurzen Augenblick für einen Gegenangriff ausnutzen kann.

Werfen mit Gegenständen

Als alter Trick aus den Western und Krimis ist das Werfen des Hutes oder das Schleudern von Sand in das Gesicht des Angreifers bekannt.

Im Prinzip kann aber jeder Gegenstand den man gerade zur Hand hat ins Gesicht des Gegners geschleudert werden. Die Ablenkung muss dann für einen Gegenangriff ausgenutzt werden.

Das Wissen um die Schocktechniken allein genügt nicht. Man erreicht erst Sicherheit in der Anwendung, wenn man die regelmäßig in Zusammenhang mit den Selbstverteidigungstechniken trainiert.

Die Technik besiegt die Kraft, aber
der Geist besiegt die Technik.