

# GET TOUGH!

WIE MAN  
ZWEIKÄMPFE OHNE WAFFEN  
GEWINNT

ANGEWANDT  
FÜR DIE AUSBILDUNG  
VON  
BRITISCHEN COMMANDOS  
UND DER  
US ARMY

VON  
MAJOR W. E. FAIRBAIRN



# EINLEITUNG

Die Zweikampftechniken, die in diesem Buch beschrieben werden, sind bewährte Standardmethoden, die auch für die Unterweisung der britischen Armee eingesetzt werden. Die Commandos und Fallschirmspringereinheiten, die im Zweiten Weltkrieg an der europäischen Küste Angriffe durchführten, hatten sie eingehend trainiert. Das beste englische Sicherheitspersonal wird täglich darin unterrichtet. Die Einheiten des United States Marine Corps, die zwischen 1927 und 1940 in China stationiert waren, bekamen sie von mir selbst beigebracht, als ich stellvertretender Leiter der »Shanghai Municipal Police« war.

Einige Leser werden schockiert sein angesichts der Vorgehensweisen, zu denen hier geraten wird. Ich sage zu ihnen: »Im Krieg kann man sich den Luxus Empfindlichkeit nicht leisten. Entweder tötet man oder nimmt gefangen, oder man wird getötet oder gefangen genommen. Wir müssen stark sein, um zu gewinnen, und wir müssen unbarmherzig sein – stärker und unbarmherziger als unsere Gegner.«

Nicht nur die US Streitkräfte können davon profitieren, zu wissen, wie man im Zweikampf gewinnt. Jeder Zivilist, ob Mann oder Frau, wer auch immer nachts über eine verlassene Straße läuft, oder in Angst um sein Leben durch die dunklen Gassen einer Stadt geht, sollte sich mit diesen Techniken vertraut machen. Wenn man sie beherrscht, geben sie einem Mut und das Selbstvertrauen, da man weiß, dass man jede gefährliche Situation meistern kann.

Die Methoden, die in diesem Buch angesprochen werden, habe ich selbst in jahrelanger Arbeit sorgfältig erdacht und entwickelt. Ich orientierte mich dabei ein wenig am bekannten japanischen Judo (Jiu-Jutso) und auch an japanischen Boxtechniken, doch hauptsächlich entspringen sie meiner eigenen Erfahrung damit, wie man am besten mit Schlägern, Rowdys und Rabauken in einer der härtesten Gegenden der Welt umgeht.

Obwohl jede der angesprochenen Techniken durchführbar ist – was vom Autor und seinen Schülern aus eigener Erfahrung gezeigt wurde – ist es nicht nötig, alle perfekt zu beherrschen. Ich empfehle Ihnen, am Anfang zehn Stück auszusuchen, die aufgrund von Ihrer Größe, Ihrem Gewicht und Ihrem Körperbau am besten zu Ihnen passen, und diese dann gründlich einzuüben.

Halten Sie sich nicht für einen Profi, bis Sie jede Bewegung instinktiv und automatisch ausführen können. Bis Sie soweit sind, trainieren Sie jeden Tag mindestens zehn Minuten lang mit einem Freund. Fangen Sie mit langsamen Bewegungen an und steigern Sie Ihre Geschwindigkeit nach und nach, bis Sie die Technik blitzschnell anwenden können.

Zum Abschluss möchte ich noch eine Warnung aussprechen. Fast jede der Techniken ist, wenn sie mit Kraft und ohne Zurückhaltung durchgeführt wird, gefährlich oder sogar tödlich. Daher sollte beim Training besondere Vorsicht darauf gelegt werden, niemals einen Schlag mit voller Kraft oder einen Griff mit maximalem Druck auszuüben. Wenn Sie es jedoch mit einem Gegner zu tun haben, so bringen Sie alles auf, was in Ihnen steckt, und der Sieg wird der Ihre sein.

*Captain W. E. Fairbairn*

# SCHLÄGE UND TRITTE

## Schläge mit der Handkante

Schläge mit der Handkante werden mit der inneren Kante der Hand ausgeführt (also mit der Seite, auf der sich der kleine Finger befindet). Die Finger sind dabei ausgestreckt und eng zusammen, bis auf den Daumen, der abgespreizt wird. Geschlagen wird nur mit der Kante, und zwar in dem Bereich, der zwischen dem Knöchel des kleinen Fingers und des Handgelenks liegt (s. Abb. 1).

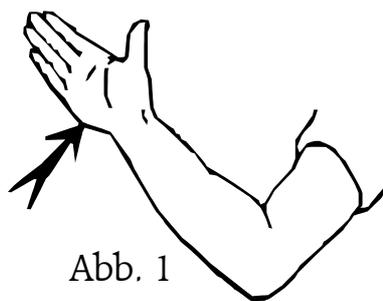


Abb. 1

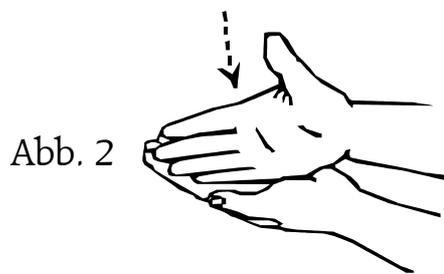


Abb. 2

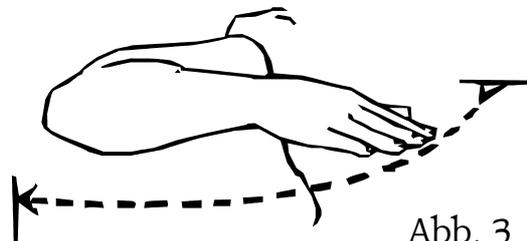


Abb. 3

1. Üben Sie den Schlag mit angewinkelttem Arm aus (niemals mit ausgestrecktem Arm), indem Sie eine vom Ellbogen ausgehende Hackbewegung machen, wobei das Gewicht des Körpers möglichst mit ausgenutzt werden sollte. Üben Sie, indem Sie in die offene Handfläche Ihrer linken Hand schlagen (s. Abb. 2).
2. Es gibt zwei Möglichkeiten, um diesen Schlag abzugeben:
  - a) nach unten (egal mit welcher Hand)
  - b) seitwärts (egal mit welcher Hand) wobei der Schlag immer nach außen ausgeführt wird, die Handfläche muss also nach unten zeigen (s. Abb. 3).
3. Greifen Sie folgende Punkte am Körper Ihres Gegners an, und zwar mit der höchstmöglichen Geschwindigkeit:
  - a) die Seite oder Rückseite des Handgelenks
  - b) den Unterarm, auf halber Höhe zwischen Handgelenk und Ellbogen

- c) den Bizeps
- d) die Seite des Halses oder den Nacken
- e) direkt unter dem Adamsapfel
- f) die Nieren oder den unteren Bereich der Wirbelsäule

Wenn Sie der Gegner festhält, schlagen Sie auf das Handgelenk oder den Unterarm. Anders als bei einem Angriff mit der geschlossenen Faust ist hier ein Knochenbruch sehr wahrscheinlich.

## Kinnstoß

Üben Sie diesen Schlag mit dem Handballen aus, mit voller Kraft und dem Gewicht des ganzen Körpers. Die Finger sind gespreizt, so dass auch die Augen des Gegners angegriffen werden können (s. Abb. 4). Zielen Sie immer auf das Kinn Ihres Gegners (s. Abb. 5).

1. Führen Sie den Schlag nach oben hin aus, und nur dann, wenn Sie nahe an Ihrem Gegner sind.
2. Ziehen Sie Ihre Hand niemals vor dem Schlag zurück, da dies Ihre Absicht verrät. Führen Sie vom Anfang bis zum Ende jede Bewegung so schnell wie möglich aus.
3. Denken Sie daran, dass ein Angriff auf die Hoden des Gegners sein Knie nach vorne und nach unten bringt.

Um diesen Schlag zu üben, verfahren Sie wie folgt:

Halten Sie Ihre linke Hand mit der Innenfläche nach unten auf Höhe Ihres eigenen Kinns. Schlagen Sie mit Ihrer Rechten schnell in einer Aufwärtsbewegung auf die linke Hand (s. Abb. 6).



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

## Seitlicher Tritt mit dem Stiefel

Mit nur wenigen Ausnahmen sollten Sie immer seitlich zutreten, da man so mehr Kraft ausüben kann und eine größere Reichweite hat.

1. Drehen Sie Ihre rechte Seite zum Gegner hin und verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf den linken Fuß. Winkeln Sie das linke Bein leicht am Knie an und heben Sie den rechten Fuß um 5 – 10 cm (s. Abb. 7). Bewegen Sie Ihren rechten Fuß schnell nach außen und ziehen Sie ihn nach oben. Zielen Sie direkt unter die Knie-  
scheibe des Gegners.
2. Folgen Sie dem Tritt mit Ihrem gesamten Körper und »schaben« Sie mit der Kante des Stiefels am Schienbein des Gegners bis zum Fußrücken hinab. An dieser Stelle ist Ihr gesamtes Körpergewicht auf den rechten Fuß verlagert (s. Abb. 8). Dadurch werden die kleinen Knochen im Fuß zerdrückt.

Falls nötig, können Sie einen Kinnstoß folgen lassen.

Wird der Tritt mit dem linken Fuß ausgeführt, so werden die Angaben für links und rechts vertauscht.



Abb. 7



Abb. 8

## Verteidigung mit dem Stiefel

Der Gegner hält Sie von vorne fest und drückt Ihre Arme seitlich gegen Ihren Körper.

1. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf einen Fuß und »schaben« Sie mit dem anderen über das Schienbein des Gegners. Beginnen Sie in der Mitte und beenden Sie den Angriff mit einem kräftigen Tritt auf den Fußrücken des Gegners (s. Abb. 9).
2. Alternativ kann auch die innere Stiefelkante benutzt werden (s. Abb. 10).

Ob sich eher ein Angriff mit der Innen- oder Außenseite des Fußes anbietet, hängt davon ab, wie das Gewicht Ihres Körpers gerade verteilt ist. Sind beide Füße gleich stark belastet, können beide Möglichkeiten benutzt werden. Ansonsten wird der Fuß verwendet, der weniger belastet ist.

Wenn Sie von hinten angegriffen werden, so treten Sie mit der Ferse auf einen Fuß des Gegners, drehen sich schnell um und lassen einen Kinnstoß folgen.

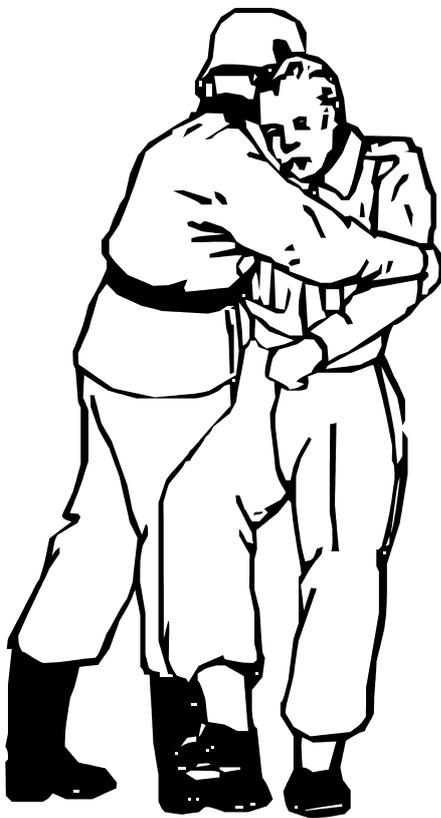


Abb. 9



Abb. 10

## »Pferdetritt«

Ihr Gegner liegt am Boden.

1. Machen Sie einen großen Sprung auf Ihren Gegner zu und ziehen Sie Ihre Füße nach oben, indem Sie die Knie anwinkeln. Halten Sie Ihre Füße dabei eng zusammen (s. Abb. 11).
2. Wenn sich Ihre Füße etwa 20 cm über dem Gegner befinden, stoßen Sie Ihre Beine ruckartig gerade nach unten, in seinen Körper hinein (s. Abb. 12).

Für den Gegner ist es so nahezu unmöglich, den Tritt zu kontern, und er wird zumindest in die Defensive gebracht, da er lediglich die Möglichkeit hat, sich zur Seite hin wegzurollen. Selbst wenn er versuchen sollte, sich mit den Armen zu schützen, werden Ihre Fersen mit solch gewaltiger Kraft in seinen Körper gebohrt (z.B. 70 kg für Ihren Körper und weitere 70 kg für die Wucht des Trites mit zusätzlichem Schwung durch den Sprung), dass er fast mit Sicherheit getötet wird. Stahlplatten auf den Fersen machen diesen Angriff noch effizienter.

Üben Sie an einer Puppe oder auf dem Gras.



Abb. 11

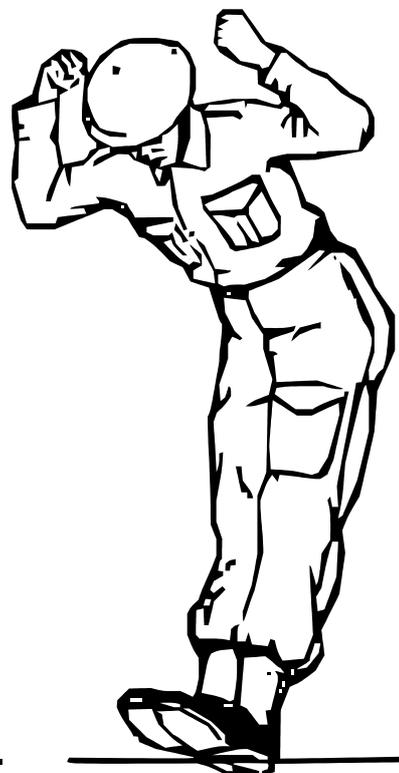


Abb. 12

## Angriff mit dem Knie

Dieser Angriff kann nur ausgeführt werden, wenn Sie sehr nahe an Ihrem Gegner sind.

1. Verlagern Sie das Gewicht Ihres Körpers auf ein Bein. Winkeln Sie das andere leicht an, indem Sie Ihre Ferse etwas nach hinten bewegen, und ziehen Sie Ihr Knie schnell in die Hoden des Gegners (s. Abb. 13).

Dieser Tritt wird häufig verwendet, um den Gegner in eine günstigere Position für einen Kinnstoß zu bringen (s. Abb. 14).



Abb. 13

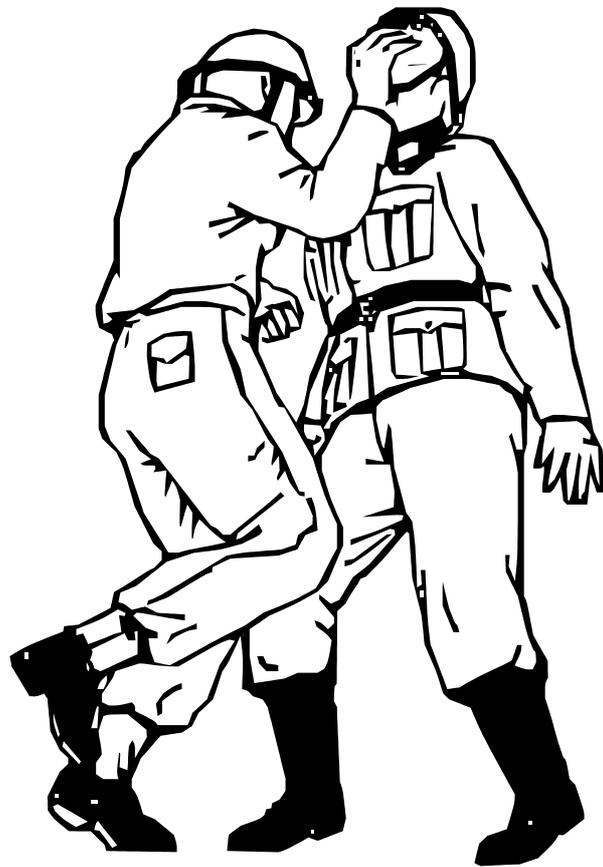


Abb. 14

# BEFREIUNG

## Aus einem Griff am Handgelenk mit einer Hand

Sie werden am rechten Handgelenk festgehalten (s. Abb. 15).

1. Ziehen Sie Ihr Handgelenk und den ganzen Arm zu Ihrem Körper hin und drehen Sie Ihre Handgelenk nach außen, gegen den Daumen des Gegners (s. Abb. 16).

Diese Befreiung muss in einer schnellen, flüssigen Bewegung erfolgen. Gleichgültig, mit welcher Hand der Gegner welches Ihres Handgelenke festhält, das Wichtige ist, das Handgelenk gegen seinen Daumen zu drehen.



Abb. 15



Abb. 16

## Aus einem Griff am Handgelenk mit beiden Händen

Der Gegner hält Sie am linken Handgelenk mit beiden Händen fest (s. Abb. 17). Seine Daumen sind oben.

1. Greifen Sie mit Ihrer Rechten nach Ihrer eigenen Hand. Ziehen Sie sie ruckartig gegen seinen Daumen zum Körper hin (s. Abb. 18).

Der Druck gegen seinen Daumen zwingt den Gegner, den Griff zu lösen.

Lassen Sie einen Kinnstoß, einen Schlag mit der Handkante oder einen Tritt mit dem Knie in die Hoden folgen.

Sollte Ihr Gegner das Handgelenk wie in Abb. 19 halten, so fahren Sie mit der rechten Hand darunter, ergreifen Ihre Linke und reißen sie zu Ihrem Körper hin.

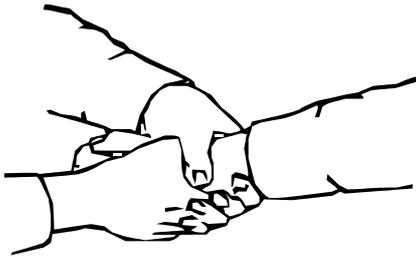


Abb. 17

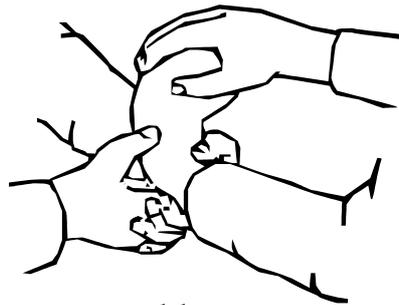


Abb. 18



Abb. 19

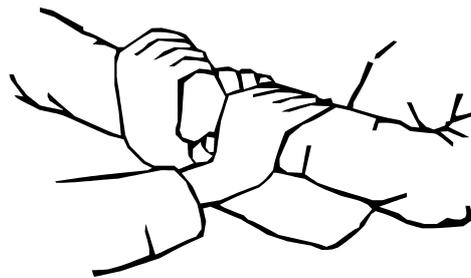


Abb. 20

## Aus einem Würgegriff mit einer Hand

Sie werden vom Gegner wie in Abb. 21 am Hals festgehalten und gegen eine Wand gedrückt.

1. Schlagen Sie mit der Handkante Ihrer Rechten nach links auf das Handgelenk der rechten Hand Ihres Gegners. Lassen Sie einen Tritt mit dem Knie in die Hoden folgen (s. Abb. 22).

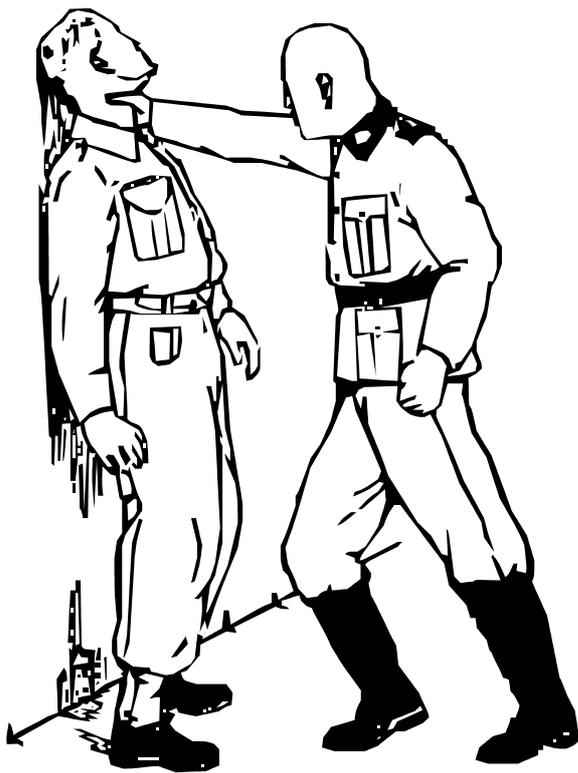


Abb. 21



Abb. 22

## Aus einem Würgegriff mit beiden Händen

Sie werden vom Gegner wie in Abb. 23 mit beiden Händen am Hals festgehalten.

1. Ergreifen Sie mit Ihrer linken Hand von unten her den rechten Ellbogen des Gegners, sodass sich Ihr Daumen auf der rechten Seite seines Arms befindet.
2. Ergreifen Sie mit Ihrer rechten Hand sein rechtes Handgelenk (s. Abb. 24).

3. Üben Sie mit Ihrem linken Arm nach unten hin Druck auf den linken Arm des Gegners aus. Gleichzeitig führen Sie seinen rechten Ellbogen mit Ihrer linken Hand in einer kreisförmigen Bewegung nach rechts (s. Abb. 25). Das wird ihn dazu zwingen, seinen Griff zu lösen und ihn aus dem Gleichgewicht bringen.
4. Während Sie den Gegner mit beiden Händen gut festhalten, drehen Sie sich schnell nach rechts, indem Sie Ihr rechtes Bein nach hinten ziehen. Setzen Sie mit einem Handkantenschlag auf den rechten Ellbogen des Gegners nach (s. Abb. 26).

Die Befreiung muss in einer schnellen, flüssigen Bewegung erfolgen.

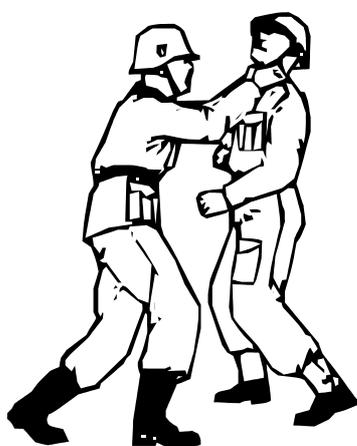


Abb. 23

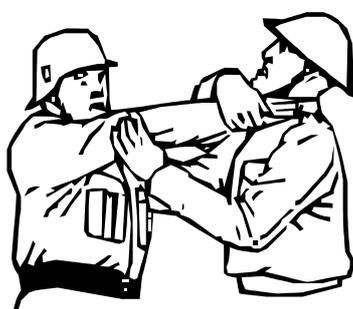


Abb. 24

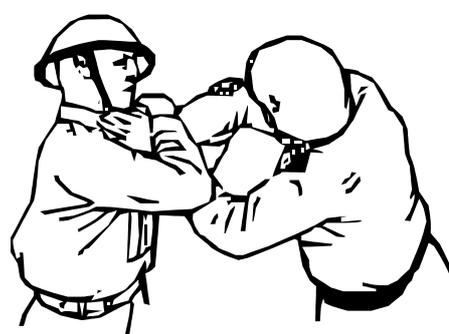


Abb. 25

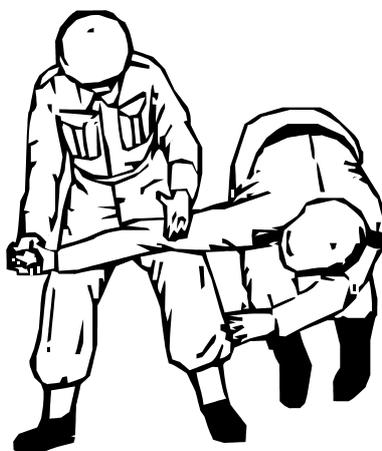


Abb. 26

## Aus einem Griff von vorne, über beide Arme

Sie werden wie in Abb. 27 festgehalten. Sie haben folgende Möglichkeiten:

- Treten Sie Ihrem Gegner mit dem Knie in die Hoden.

- »Schaben« Sie mit der Innen- oder Außenkante Ihres Stiefels über sein Schienbein. Beginnen Sie in der Mitte und beenden Sie den Angriff mit einem kräftigen Tritt auf den Fußrücken.
- Wenn Sie einen Helm tragen, schlagen Sie ihm diesen ins Gesicht.
- Greifen Sie seine Hoden mit der Hand an.



Abb. 27

### Alternative:

1. Beißen Sie in das Ohr des Gegners, falls dies möglich ist. Auch wenn der Versuch nicht erfolgreich ist, wird er Wirkung zeigen: Der Gegner beugt sich nach vorne, wodurch seine Hoden mit den Händen erreicht werden können (s. Abb. 28).
2. Greifen Sie mit Ihrem linken Unterarm über den Arm des Gegners (s. Abb. 29).
3. Üben Sie nun mit Ihrem linken Arm Druck auf seinen rechten Arm aus. Dadurch wird er gezwungen, seinen Griff zu lösen und den Kopf nach unten zu bewegen. Treten Sie ihm mit dem rechten Knie ins Gesicht (s. Abb. 30a).

Lassen Sie einen Schlag mit der Handkante auf seinen Nacken folgen, falls dies nötig ist.

Sollte Ihr Gegner in der in Abb. 29 gezeigten Position ahnen, was Sie vorhaben, und dem Druck Ihres linken Arms standhalten, greifen Sie seine Augen mit Ihrer Linken an (s. Abb. 30b) und setzen Sie nach, indem Sie ihm mit dem Knie in die Hoden treten.

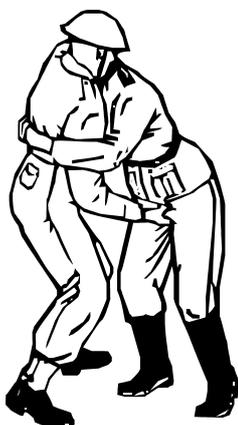


Abb. 28



Abb. 29



Abb. 30a



Abb. 30b

## Aus einem Griff von vorne, nicht über die Arme

Sie werden wie in Abb. 31 an der Taille festgehalten.

1. Fixieren Sie den Rücken des Gegners mit der linken Hand und führen Sie mit der Rechten einen Kinnstoß aus (s. Abb. 32).

Falls nötig, treten Sie ihm mit dem Knie in die Hoden.

## Aus einem Griff von hinten, über beide Arme

Sie werden wie in Abb. 33 von hinten an der Brust umklammert.

1. Falls Sie einen Helm tragen, schlagen Sie dem Gegner diesen ins Gesicht.
2. Treten Sie ihm auf den Fuß.
3. Greifen Sie seine Hoden mit der Hand an.

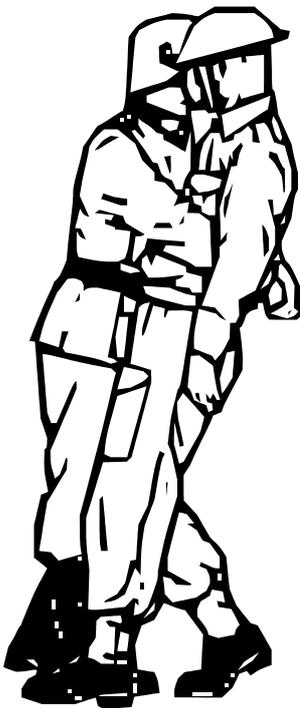


Abb. 31



Abb. 32



Abb. 33

### Alternative:

1. Ergreifen Sie die Hoden des Gegners mit der Hand und zwingen Sie ihn dazu, seinen Griff zu lösen.
2. Bringen Sie Ihren rechten Arm über den des Gegners (s. Abb. 34).
3. Gleiten Sie unter seinem Arm hindurch, indem Sie sich nach links drehen und mit dem rechten Fuß nach hinten gehen.
4. Halten Sie sein Handgelenk mit beiden Händen fest und ziehen Sie es nach unten.
5. Treten Sie dem Gegner ins Gesicht (s. Abb. 35).



Abb. 34

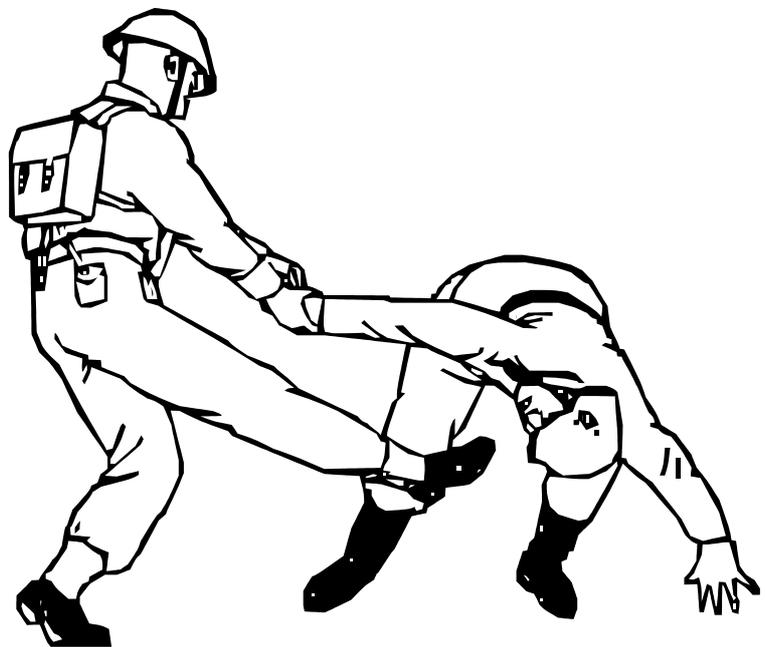


Abb. 35

## Aus einem Griff von hinten, nicht über die Arme

Sie werden wie in Abb. 36 von hinten an der Brust umklammert.

1. Falls Sie einen Helm tragen, schlagen Sie dem Gegner diesen ins Gesicht.
2. Treten Sie ihm auf den Fuß.
3. Ergreifen Sie seinen kleinen Finger mit der rechten Hand und biegen Sie ihn nach hinten (s. Abb. 37). Gehen Sie aus dem Griff heraus.



Abb. 36



Abb. 37

## Aus einem Griff an den Haaren von hinten

Ihr Gegner hält Sie wie in Abb. 38 an den Haaren fest und zieht Sie nach hinten.

1. Ergreifen Sie das rechte Handgelenk des Gegners kräftig mit beiden Händen, damit er seinen Griff so hält wie in Abb. 39.
2. Drehen Sie sich auf dem linken Fuß nach links zum Gegner hin. Dadurch wird sein Arm verdreht.
3. Gehen Sie mit Ihrem rechten Fuß so weit wie möglich zurück und reißen Sie seine Hand nach unten und zu sich hin, zwischen Ihre Beine (s. Abb. 40).

Es ist möglich, dass Ihnen dabei Haare ausgerissen werden, aber es ist unwahrscheinlich, dass Sie in dieser Situation große Notiz davon nehmen.

4. Halten Sie sein Handgelenk und seinen Unterarm gut fest, und setzen Sie mit einem kräftigen Tritt in das Gesicht des Gegners mit Ihrer rechten Fußspitze nach.

Um die Effizienz des Tritts zu erhöhen, können Sie seinen Arm leicht nach oben und zu Ihnen hin ziehen. Diese Bewegung ermöglicht es Ihnen außerdem, das Gleichgewicht wiederzuerlangen.

Die Befreiung muss in einer schnellen, flüssigen Bewegung erfolgen.

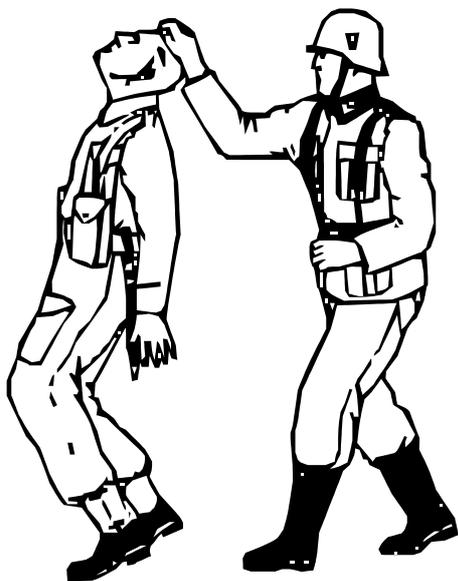


Abb. 38



Abb. 39

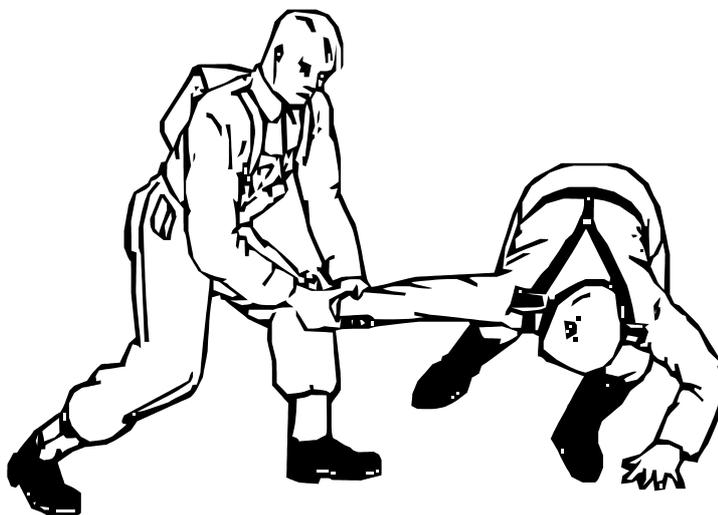


Abb. 40

# GRIFFE

## Daumengriff

Der Daumengriff hat eine besonders hohe Effizienz: Mit nur wenig Anstrengung können Sie selbst den stärksten Gefangenen dazu bringen, Ihnen zu gehorchen. Sie können ihn auch abführen, solange er zu laufen imstande ist, selbst wenn er sich wehrt. Sie haben solche Kontrolle über ihn, dass Sie ihn auch als menschlichen Schutzschild verwenden können, um sich gegen andere zu schützen.

Die Bewegungen, die für diesen Griff ausgeführt werden müssen, sind sehr kompliziert, was wohl der Grund dafür ist, dass er außerhalb des Fernen Ostens wenig bekannt ist. Die Vorteile sind jedoch mehr als genug Entschädigung für die Mühe, die für die Übung aufgebracht werden muss.

Konzentrieren Sie sich zuerst auf eine langsame Ausführung und werden nach und nach schneller, bis die Bewegung flüssig ist. Wenn Sie dies geschafft haben, dann üben Sie den Griff aus jeder erdenklichen Lage heraus anzuwenden. Man muss verstehen, dass dieser Griff kein Angriff, sondern eine Haltetechnik ist, die Sie dann anwenden können wenn Sie den Gegner zumindest schon teilweise durch Schläge zum Gehorsam gebracht haben.

Wenn er keinen Helm und keinen anderen Schutz trägt, der seine Ohren bedeckt, kann er mit folgender Methode zum »Gehorsam« gebracht werden:

1. Schlagen Sie Ihrem Gegner mit der hohlen Hand gleichzeitig auf beide Ohren (s. Abb. 41). Dadurch können beide



Abb. 41

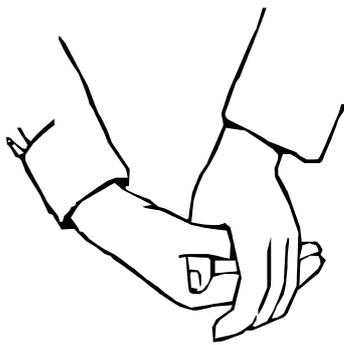


Abb. 42

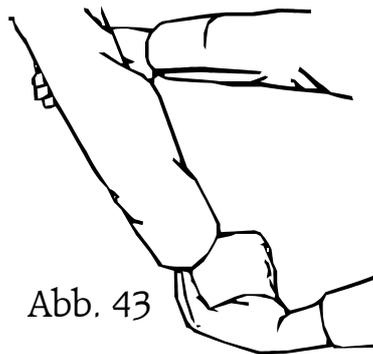


Abb. 43



Abb. 44



Abb. 45

Trommelfelle reißen, in jedem Fall führt der Angriff jedoch zu einer Erschütterung des Innenohrs. Der Angriff kann von hinten und von vorn durchgeführt werden.

Stellen Sie sich leicht links vor Ihren Gegner.

1. Schieben Sie Ihren rechten Daumen zwischen den Daumen und Zeigefinger der linken

Hand des Gegners, wobei sich Ihre Finger unter seiner Handfläche befinden und Ihr Daumen rechts sein muss (s. Abb. 42).

2. Ergreifen Sie seinen linken Ellbogen mit Ihrer linken Hand, so dass die Knöchel nach rechts zeigen und sich der Daumen außen nahe am Zeigefinger befindet (s. Abb. 43).

3. Gehen Sie einen Schritt auf Ihren Gegner zu und drehen Sie sich so, dass Sie in dieselbe Richtung schauen. Im selben Moment ziehen Sie seinen linken Unterarm nach oben über seine Brust zu seiner linken Schulter hin, indem Sie seinen Ellbogen mit Ihrer linken Hand über Ihren rechten Unterarm bewegen und Ihre rechte Hand nach oben ziehen (s. Abb. 44).

Lösen Sie den Griff Ihrer linken Hand, sobald Sie den Ellbogen des Gegners über Ihren rechten Unterarm gezogen haben. Halten Sie seinen linken Ellbogen sehr nahe an Ihrem Körper.

4. Während Sie den oberen Teil seines linken Arms mit Ihrem rechten Arm gut festhalten, ergreifen Sie sofort mit Ihrer Linken die Finger seiner linken Hand. Dies hält ihn davon ab, zu versuchen, einen Finger Ihrer rechten Hand zu ergreifen und

vergrößert die Hebelwirkung, wenn Sie mit der im folgenden Punkt beschriebenen Methode Druck ausüben:

5. Ziehen Sie seine Hand mit Ihrer Rechten nach links unten. Wenn der Gegner sehr kräftig ist, und versucht, Widerstand zu leisten, können Sie weitere Kraft aufbringen, indem Sie die Bewegung nach links durch Ziehen an seinen Fingern unterstützen (s. Abb. 45). Spätestens jetzt wird er davon überzeugt davon sein, dass er seinen Meister gefunden hat.

## Wachengriff

Der Erfolg beim Ausführen dieses Angriffs – vorausgesetzt, dass jede Bewegung perfekt ausgeführt wird – hängt völlig von sorgfältiger Übung ab.

Zum einen müssen Sie sich sehr gut anschleichen können. Zum anderen sollte das Annähern während der Dunkelheit oder Dämmerung durchgeführt werden. Beobachten Sie die Wache so lange, bis Sie sich mit ihren Bewegungen und ihrer Ausrüstung vertraut gemacht haben.

Gehen wir nun davon aus, dass diese Voraussetzungen gegeben sind:

- Die Wache hat das Gewehr um die rechte Schulter gehängt oder trägt es an dieser Seite.
- Die Wache trägt einen Stahlhelm, der Genick und Ohren bedeckt.
- Die Wache trägt ein Atemschutzgerät auf dem Rücken, das etwa 15 cm lang ist (s. Abb. 46).



Abb. 46



Abb. 47



Abb. 48



Abb. 49

- Andere Wachen befinden sich in Rufweite.

Diese Bedingungen sind einem Angriff nicht gerade förderlich, aber dennoch gut möglich, und die Voraussetzungen des Trainings sollten immer möglichst genau der Realität entsprechen.

Sie sollten keine störende Ausrüstung, außer einem Messer oder einer Pistole, bei sich tragen. Die Schuhe sollten aus Gummi oder Stoff sein, die Socken weit über die Hose nach oben gezogen. Die Mütze wird tief ins Gesicht gezogen, der Kragen aufgestellt, Hände und Gesicht mit Tarnfarbe bemalt.

1. Nähern Sie sich dem Gegner von hinten bis auf etwa einen Meter Entfernung und nehmen Sie die in Abb. 47 dargestellte Haltung ein. Dadurch können Sie blitzschnell auf ihn springen.
2. Strecken Sie Finger und Daumen Ihrer linken Hand ganz aus und schlagen Sie dem Gegner mit der Innenkante des Unterarms (d.h. mit dem Unterarmknochen) auf den Hals. Schlagen Sie ihm gleichzeitig mit der zur Faust geballten rechten Hand in den unteren Rückenbereich oder auf die Hülle seines Atemgeräts (s. Abb. 48).

Dieser Angriff macht den Gegner bewusstlos, wenn auch nicht unbedingt vollständig. Der Schlag auf den Hals sorgt außerdem dafür, dass er nicht schreien kann.

3. Dem Angriff folgt ein Zuhalten von Mund und Nase mit der rechten Hand, die schnell vom Rücken aus über die rechte Schulter des Gegners in Richtung seines Gesichts bewegt wird (s. Abb. 49). Dies hält ihn davon ab, zu atmen oder ein Geräusch von sich zu geben, falls der Schlag auf den Hals nicht richtig durchgeführt wurde.

4. Unterstützen Sie den Griff um den Hals mit Ihrer linken Hand und ziehen Sie den Gegner nach hinten weg.

Es ist recht wahrscheinlich, dass der Gegner sein Gewehr und seinen Helm durch die Schläge auf Hals und Rücken verliert. Versuchen Sie dann nicht, das Herabfallen der Gegenstände zu verhindern. Verharren Sie stattdessen zehn Sekunden in der Stille. Nach dieser Zeit ist es unwahrscheinlich, dass jemand, der das Geräusch wahrgenommen hat, kommt, um zu schauen, woher es kam.

Die ungewöhnliche Effizienz dieses Griffs wird Ihnen bewusst werden, wenn ihn ein Freund an Ihnen durchführt, dabei jedoch nicht mehr als ein Zwanzigstel der notwendigen Kraft anwendet.

## Japanischer Würgegriff

1. Nähern Sie sich Ihrem Gegner von hinten.
2. Legen Sie Ihren linken Arm um seinen Hals, wobei Ihr Unterarmknochen auf seinen Adamsapfel drückt.
3. Stellen Sie Ihren rechten Arm (oberhalb des Ellbogens) auf seine Schulter und halten Sie Ihren rechten Bizeps mit Ihrer linken Hand fest.



Abb. 50



Abb. 51

4. Platzieren Sie Ihre rechte Hand auf der Rückseite des Kopfs Ihres Gegners.
5. Ziehen Sie ihn mit Ihrem linken Unterarm nach hinten und drücken Sie seinen Kopf mit der rechten Hand nach vorn (s. Abb. 50).

Sollte Ihr Gegner versuchen, Ihre Hoden zu ergreifen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Halten Sie den Griff und strecken Sie die Finger beider Hände aus. Während sich Ihre linke Handkante im rechten Ellbogengelenk befindet, halten Sie Ihre Rechte direkt unterhalb des Schädelansatzes.
2. Gehen Sie schnell einen Schritt zurück und reißen Sie im selben Moment seinen Kopf mit der rechten Hand nach oben. Dadurch wird sein Genick verrenkt (s. Abb. 51).

Wenn der Gegner größer ist als Sie selbst, und Sie Schwierigkeiten haben, seine rechte Schulter wie in Abb. 50 mit Ihrem rechten Arm zu erreichen, bringen Sie ihn dazu, sich nach hinten zu beugen, indem Sie mit dem linken Arm Druck auf seinen Hals ausüben. Falls nötig, schlagen Sie ihm in den unteren Rückenbereich (s. Abb. 48) und bringen ihn damit auf Ihre eigene Größe herab.

## Handschellengriff

1. Sie stehen Ihrem Gegner gegenüber. Ergreifen Sie sein rechtes Handgelenk schnell mit beiden Händen, die rechte oberhalb der linken, und reißen Sie sie mit voller Kraft nach unten (s. Abb. 53). Die Wirkung entspricht fast der eines Schlages auf den Kopf.
2. Schwingen Sie seinen Arm nach oben bis auf die Höhe seiner Schulter und drehen Sie ihn gleichzeitig zu sich hin, so dass der Gegner auf dem linken Bein sein Gleichgewicht verliert (s. Abb. 54).
3. Halten Sie seinen Arm auf Höhe Ihrer Schulter und gehen Sie



Abb. 53

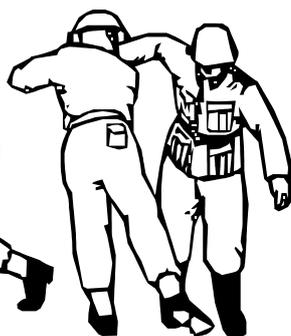


Abb. 54



Abb. 55



Abb. 56

schnell darunter hindurch, indem Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne gehen. Dabei kann es nötig sein, dass Sie sich klein machen. Winkeln Sie dazu Ihre Knie an. Drehen Sie sich so, dass Sie in dieselbe Richtung schauen wie Ihr Gegner, und reißen Sie seinen Arm nach unten (s. Abb. 55).

4. Gehen Sie mit Ihrem linken Fuß auf die Seite in Richtung des Gegners. Halten Sie mit Ihrer linken Hand den Griff, und ergreifen Sie mit Ihrer Rechten den Ellbogen. Drücken Sie seinen Arm am Rücken nach oben. Lassen Sie Ihre linke Hand um sein Handgelenk gleiten, und zwar so, dass Ihr Daumen in die Handfläche greift und Ihre Finger über den Handrücken gehen. Üben Sie nun mit beiden Händen Druck aus, bis die rechte Schulter des Gegners auf den Boden zeigt (s. Abb. 56).

Dieser Griff eignet sich gut, um einen Gegner über eine kurze Distanz zu führen. Ist ein längerer Fußmarsch erforderlich, sollte zum Daumengriff gewechselt werden.

Abb. 98 und Abb. 99 zeigen eine Methode, um den Gegner festzubinden.

## Griff am angewinkelten Arm

Anfängern sollten besonderen Wert darauf legen, diesen Griff zu perfektionieren.

1. Ihr Gegner hat eine Boxerhaltung eingenommen oder hebt seinen rechten Arm, so als ob er einen Schlag ausführen wollte.
2. Halten Sie sein rechtes Handgelenk mit Ihrer linken Hand fest. Winkeln Sie seinen Arm am Ellbogen in seine Richtung an (s. Abb. 57).

Üben Sie weiterhin Druck auf sein Handgelenk aus, bis sein Arm in der in Abb. 58 gezeigten Position ist.

Der Angriff muss in einer schnellen, flüssigen Bewegung erfolgen. Das Nach-Hinten-Drücken des Armes bringt den Gegner aus dem Gleichgewicht. Daher ist es unwahrscheinlich, dass er mit der linken Hand angreift.



Abb. 57



Abb. 58

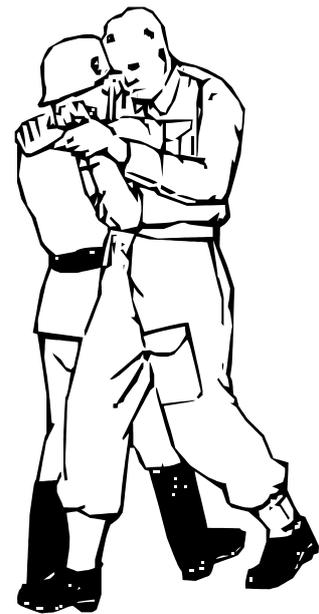


Abb. 59



Abb. 60

3. Gehen Sie mit dem rechten Fuß sofort einen Schritt nach vorne und stellen Sie Ihr rechtes Bein und die rechte Seite Ihrer Hüfte nahe an den Oberschenkel des Gegners.
4. Führen Sie Ihren rechten Arm unter dem oberen Teil seines rechten Arms hindurch und ergreifen Sie sein Handgelenk oberhalb Ihrer linken Hand.
5. Während Sie mit beiden Händen fest zugreifen drücken Sie seinen rechten Ellbogen und Arm gegen Ihre Brust und üben Sie Druck aus, indem Sie sein Handgelenk in Richtung Boden drücken. Gleichzeitig ziehen Sie den Unterarmknochen Ihres rechten Armes nach oben, auf die Unterseite seiner Oberarmmuskulatur (s. Abb. 59).

Sollte der Gegner versuchen, Sie mit der linken Hand anzugreifen:

1. Strecken Sie Finger und Daumen Ihrer rechten Hand aus und platzieren Sie Ihre Handkante oberhalb Ihres linken Handgelenks.

2. Üben Sie Druck aus, indem Sie Ihres rechten Unterarm plötzlich schnell nach oben ziehen (s. Abb. 60). Achten Sie dabei darauf, dass der Ellbogen des Gegners auf Ihrer Brust bleibt.

## Griff am Kopf

Nähern Sie sich dem Gegner von vorne.

1. Während Sie die Finger ausgestreckt und den Daumen abg gespreizt halten, schlagen Sie Ihrem Gegner mit der Innenseite des rechten Unterarms an die linke Halsseite (s. Abb. 61). Dadurch tritt er kurzzeitig in einen Dämmerzustand ein, der bis zu einer leichten Bewusstlosigkeit gehen kann.
2. Schwingen Sie Ihren rechten Arm sofort um den Hals des Gegners, und gehen Sie mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne. Ziehen Sie Ihren Gegner nach unten und zu sich hin. Ergreifen Sie mit Ihrer Linken Ihr rechtes Handgelenk (s. Abb. 62).

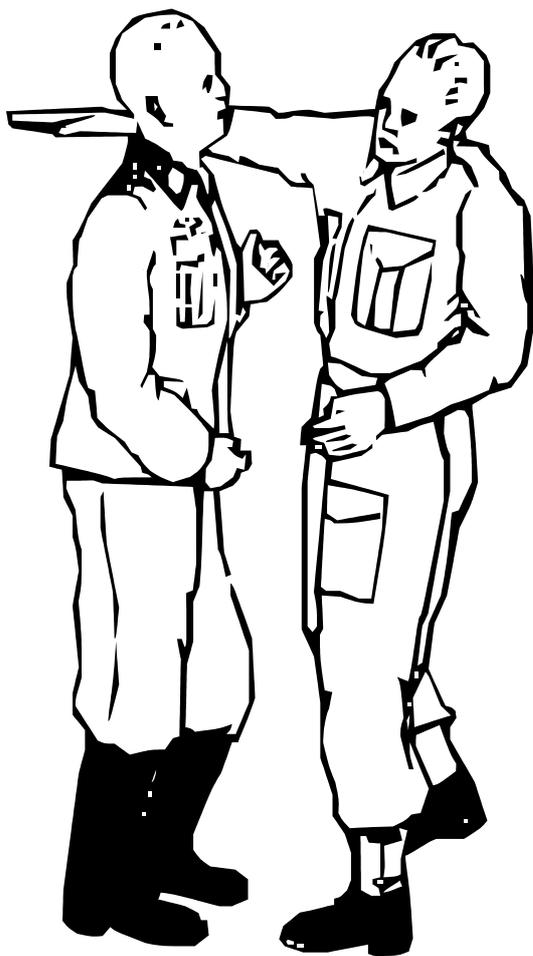


Abb. 61

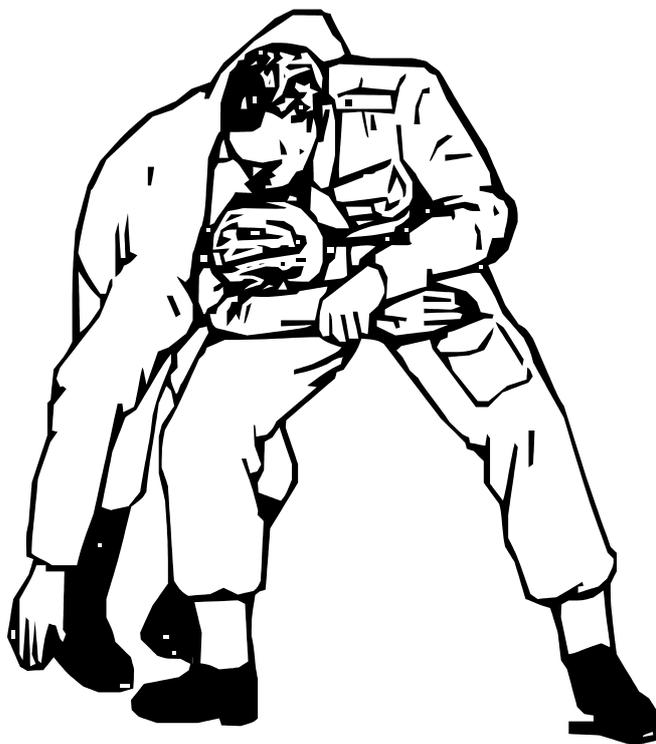


Abb. 62

3. Drücken Sie Ihren rechten Unterarmkochen auf die rechte Seite des Gesichts Ihres Gegners (an eine beliebige Stelle zwischen Schläfe und Kinn), indem Sie mit Ihrer linken Hand an Ihrer Rechten ziehen und außerdem Ihren Körper auf die linke Seite seines Gesichts drücken.

Die Außenseite Ihres rechten Unterarms muss auf Ihrem Oberschenkel aufliegen. Ihr Körpergewicht muss hauptsächlich auf dem rechten Fuß sein.

Ein Versuch des Gegners, Ihre Hoden zu ergreifen, wird sofort gekontert, indem Sie etwas mehr Druck ausüben. Falls nötig, führen Sie einen Schlag mit der Handkante aus, indem Sie den Griff Ihrer linken Hand lösen, sich etwas aufrichten und auf die linke Seite seines Nackens schlagen.

# WURFTECHNIKEN

## Hüftwurf

Sie stehen vor Ihrem Gegner.

1. Ergreifen Sie seine Ausrüstung oder Kleidung ein kleines Stück über den Ellbogen. Ziehen Sie mit Ihrer rechten Hand nach unten und mit Ihrer Linken nach oben, um ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen. Gleichzeitig ziehen Sie Ihr linkes Bein so weit wie möglich hinter ihn und halten es starr und nahe an seiner Hüfte. Achten Sie darauf, dass Ihr Fuß wie in Abb. 63 gedreht ist.
2. Ziehen Sie weiter mit Ihrer rechten Hand nach unten, mit Ihrer linken nach oben. Beugen Sie sich gleichzeitig am Bauch nach vorne und unten in Richtung Ihres rechten Fußes. Der Wurf endet wie in Abb. 64.

Der Wurf muss in einer schnellen, flüssigen Bewegung erfolgen.

Lassen Sie einen Tritt in den unteren Bereich der Wirbelsäule des Gegners folgen.

Wenn sich Ihnen der Gegner von links nähert, kann folgende Alternative verwendet werden:

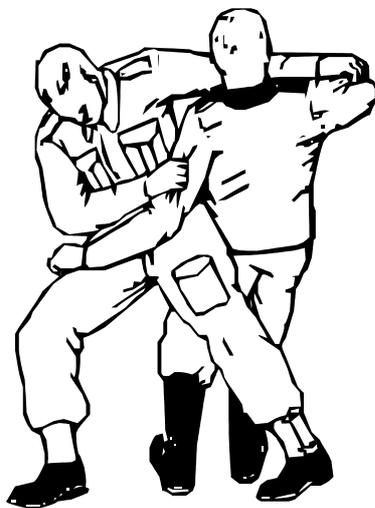


Abb. 63



Abb. 65

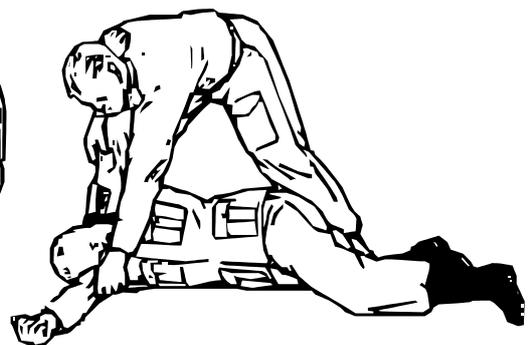


Abb. 64

1. Ergreifen Sie mit Ihrer rechten Hand seinen linken Arm oder die daran befindliche Ausrüstung und ziehen Sie nach unten. Schlagen Sie gleichzeitig mit Ihrer linken Hand an sein Kinn (z.B. mit einem Kinnstoß).
2. Schlagen Sie ihm von hinten mit dem starr gehaltenen linken Bein wie in Abb. 65 gegen seine Beine. Dadurch wird er mit großer Wucht nach hinten geworfen.

## Wurf am Handgelenk

Aufgrund der ungewöhnlichen Art und Weise, in der die Hand des Gegners zu Beginn gehalten wird, sollte zuerst folgender Griff in einer Übung trainiert werden:

1. Drücken Sie Ihren linken Daumen auf den Rücken der rechten Hand des Gegners, und zwar auf den Knochen zwischen Zeigefinger und Mittelfinger. Ihre eigenen Finger greifen in die Handfläche des Gegners.
2. Drücken Sie Ihren rechten Daumen ebenfalls auf diese Hand, und zwar auf den Knochen zwischen kleinem Finger und Mittelfinger. Ihre eigenen Finger greifen in die Handfläche des Gegners (s. Abb. 66).



Abb. 66



Abb. 67

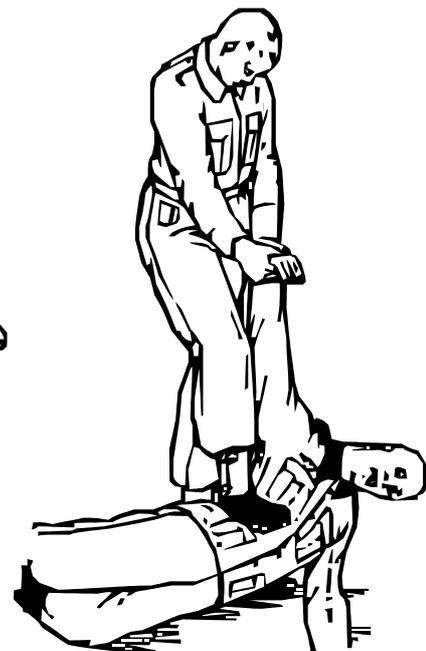


Abb. 68

3. Beugen Sie die Hand des Gegners in seine Richtung, indem Sie mit den Daumen Druck ausüben und mit den Fingern in Richtung Ihres eigenen Körpers ziehen (s. Abb. 66).
4. Halten Sie den Griff mit Ihrer linken Hand, nehmen Sie Ihre Rechte beiseite und lassen Sie die linke Hand des Gegners natürlich an seiner Seite hängen (es handelt sich schließlich nur um eine Übung). Sie werden dann in der in Abb. 67 gezeigten Lage sein: Der Handrücken Ihrer linken Hand zeigt nach rechts, Ihre Finger reichen um den Daumen des Gegners in seine Handfläche hinein. Ihren Daumen drücken Sie zwischen die Knochen des Zeige- und Mittelfingers.

Der eigentliche Angriff wird wie folgt durchgeführt:

1. Beugen Sie seinen Arm in einer kreisförmigen Aufwärtsbewegung zu Ihrer linken Seite hin. Drehen Sie seine Handfläche zu ihm hin und drücken Sie beide Daumen auf seinen Handrücken (s. Abb. 66).
2. Während Sie, wie unter Punkt 3. der Übung beschrieben wurde, Druck auf Hand und Handgelenk des Gegners ausüben, drücken Sie seine Hand auf den Boden zu Ihrer Linken. Dadurch wird Ihr Gegner nach rechts gedreht. Um ihm den Rest zu geben, reißen Sie seinen rechten Arm nach oben und treten ihm zeitgleich mit dem rechten Stiefel in den unteren Rippenbereich (s. Abb. 68).

## Rückenbrecher

1. Nähern Sie sich dem Gegner von seiner linken Seite. Winkeln Sie Ihre Beine leicht an und ergreifen Sie ihn, indem Sie mit Ihrem rechten Arm über seine Brust und mit Ihrem linken unter seinen Beinen hinter dem Knie hindurch fassen (s. Abb. 69).
2. Heben Sie ihn, hauptsächlich dadurch, dass Sie Ihre Beine durchstrecken, bis auf Brusthöhe nach oben (s. Abb. 70).
3. Machen Sie mit Ihrem rechten Fuß einen Schritt nach vorn und winkeln Sie das rechte Bein so an, dass der Oberschenkel in etwa parallel zum Boden ist. Schmettern Sie den Gegner mit soviel Kraft, wie Sie mit Ihren Armen aufbringen können, mit einer Vorwärtsbewegung Ihres Oberkörpers auf Ihre Knie, um seine Wirbelsäule zu brechen (s. Abb. 71).

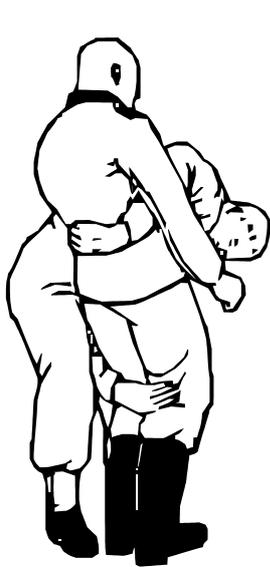


Abb. 69

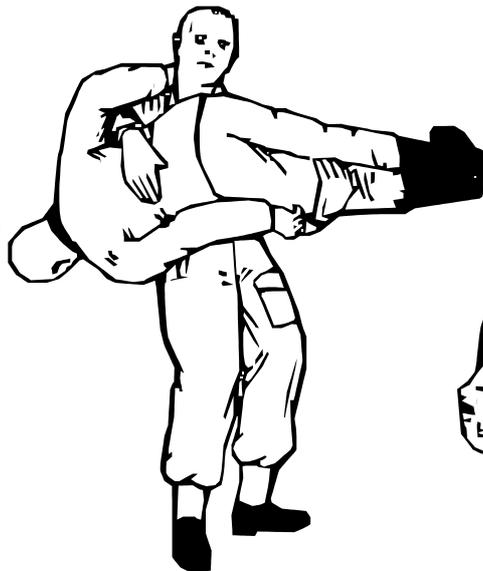


Abb. 70

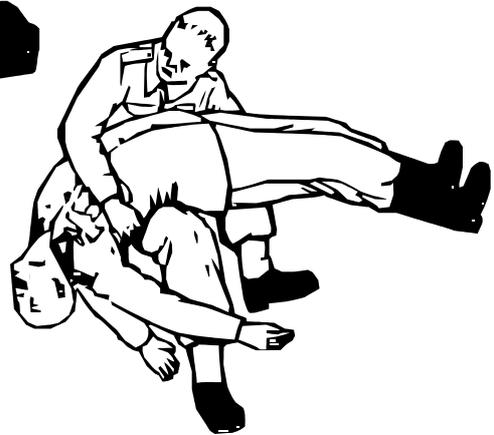


Abb. 71

Wenn Sie sich genau an die Anweisungen halten, werden Sie überrascht sein, wie einfach es ist, selbst einen Mann mit einem viel höheren Gewicht als Sie selbst anzuheben. Der Gegner unterstützt Sie in gewisser Weise, da er vermutlich instinktiv versuchen wird, sich zu schützen, indem er sich mit einer oder beiden Händen festhält. Davon ausgehend, dass Sie Ihr gesamtes Körpergewicht für die Abwärtsbewegung einsetzen, kann er jedoch nicht verhindern, dass Sie seine Wirbelsäule brechen.

# UNTERSCHIEDLICHE RATSCHLÄGE

## Stuhl und Messer

Die meisten Löwenbändiger halten einen kleinen Stuhl für ausreichend, um einen Löwen davon abzuhalten, sie anzugreifen. Wenn Sie das Glück haben, dass ein Stuhl in der Nähe ist, während Sie der Gegner mit einem Messer bedroht, dann halten Sie ihn wie in Abb. 72. Rennen Sie auf ihn zu und rammen ihm ein oder mehrere Stuhlbeine in seinen Körper (s. Abb. 73). Die Chance, ihn damit zu überrumpeln, ist etwa drei zu eins und sollte daher auf jeden Fall genutzt werden.

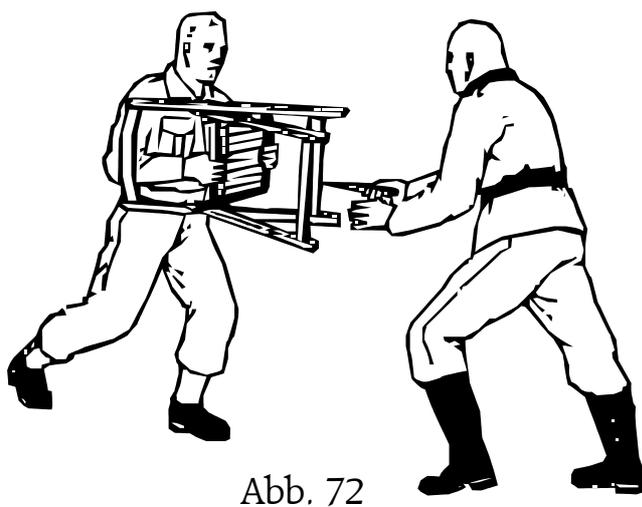


Abb. 72

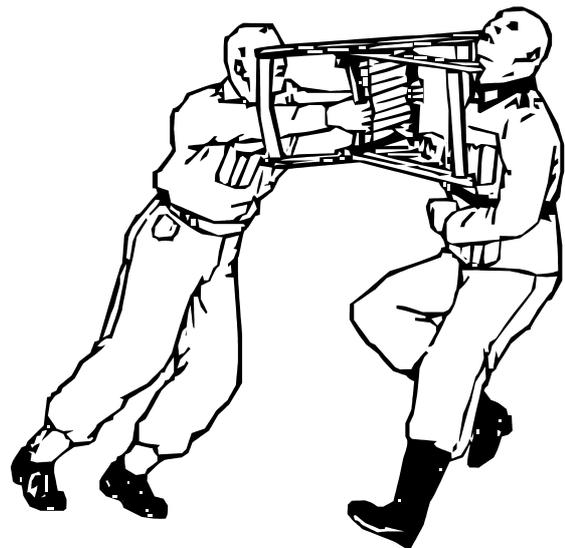


Abb. 73

## Angriff mit einer Streichholzschachtel

Sie sitzen, zum Beispiel auf der Bank in einer Eisenbahn. Ihr Gegner, der zu Ihrer Linken sitzt, hält Ihnen mit der rechten Hand eine Waffe an den Brustkorb.

1. Nehmen Sie eine Streichholzschachtel und halten Sie sie wie in Abb. 74, wobei sich der obere Teil leicht unterhalb der Zeigefingers und Daumens befindet.

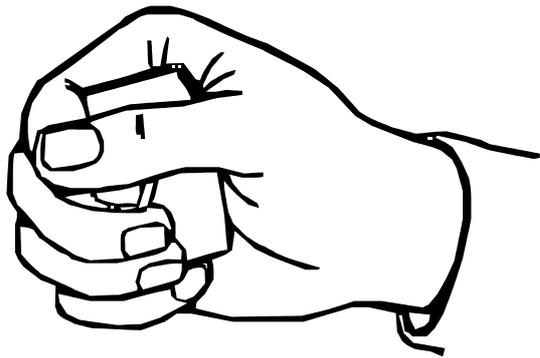


Abb. 74



Abb. 75

2. Halten Sie den oberen Teil Ihres rechten Armes nahe an Ihrem Körper und drehen Sie sich mit einer kreisförmigen Bewegung aus der Hüfte. Schlagen Sie dem Gegner ins Gesicht, so nahe wie möglich an den Kieferknochen (s. Abb. 75). Schieben Sie die Waffe mit Ihrem linken Unterarm beiseite.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihren Gegner mit dieser Methode bewusstlos schlagen, ist mindestens zwei zu eins. Außerdem wird sie bei ihm kaum Misstrauen erregen, da die Technik recht unbekannt ist.

Selbstverständlich müssen alle Bewegungen – von der ersten bis zur letzten – mit der höchstmöglichen Geschwindigkeit ausgeübt werden.

## Schlag auf die Ohren

Dieser Angriff sollte dann ausgeführt werden, wenn der Gegner seine Ohren nicht schützt.

1. Halten Sie beide Hände wie in Abb. 76, so dass Ihre Finger und Daumen angewinkelt und eng zusammen sind.
2. Schlagen Sie Ihrem Gegner gleichzeitig auf beide Ohren, mit etwa zweieinhalb bis fünf Kilogramm Kraft (s. Abb. 77).

Wahrscheinlich platzt hierbei ein Trommelfell, wenn nicht beide. Zumindest ergibt sich jedoch eine leichte Erschütterung des Innenohrs,



Abb. 76



Abb. 77



Abb. 77a

die zu Benommenheit führt. Anschließend kann mit dem Gegner nach Belieben verfahren werden.

Um herauszufinden, welche Auswirkungen dieser Angriff hat, üben Sie ihn in abgeschwächter Form wie in Abb. 77a auf sich selbst aus. Achten Sie darauf, dass Sie mit jeder Hand nicht mehr als ein viertel Kilogramm Druck ausüben.

## Die Kunst, vom Boden aufzustehen

Sie haben vielleicht bemerkt, dass hier keine Griffe angesprochen werden, bei denen Sie sich auf dem Boden befinden. Die Gründe sind folgende:

- Sie befinden sich im Kampf. Daher sollten Sie Ihren Gegner so schnell wie möglich beseitigen und dann Ihre Kameraden unterstützen.
- Auf dem Boden sind Sie leichter angreifbar (z.B. mit einem »Pferdetritt«).
- Erst nach monatelanger, täglicher Übung wird das richtige Fallen perfekt beherrscht. Außerdem sind dafür die Anweisungen eines geschulten Trainers unersetzlich.
- Es ist ein großer Unterschied, ob man auf die Matte in einer Sporthalle oder auf die Straße und steinigen Untergrund fällt.

Selbst wenn Sie nur über einen Stein oder einen kleinen Baumstumpf rollen, macht Sie das mit Sicherheit kampfunfähig.

Deshalb sollten Sie sich bemühen, auf den Beinen zu bleiben. Ich möchte nicht versuchen, Ihnen das richtige Fallen beizubringen, im Folgenden soll jedoch beschrieben werden, wie Sie wieder zum Stehen kommen, wenn Sie gefallen oder zu Boden geworfen worden sind.



Abb. 78

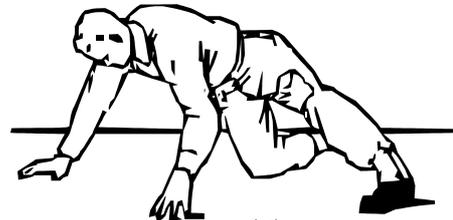


Abb. 79

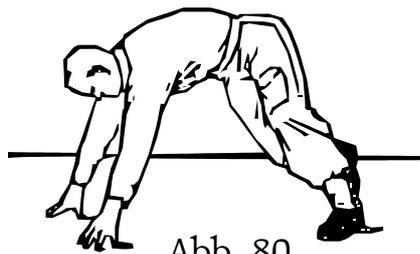


Abb. 80

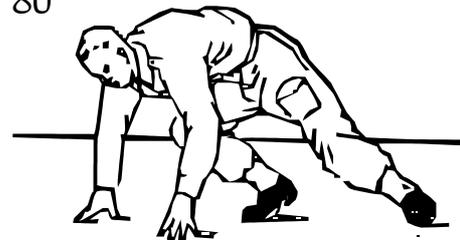


Abb. 81

1. Sie befinden sich wie in Abb. 78 auf dem Boden.
2. Drehen Sie Ihren Körper scharf nach links, sodass Ihr Bauch zum Boden hin zeigt. Drücken Sie sich mit dem rechten Unterarm und dem rechten Knie in die in Abb. 79 gezeigte Haltung.
3. Drücken Sie mit beiden Händen auf den Boden und verlagern Sie sich dadurch nach hinten (s. Abb. 80). Stehen Sie nun auf.

Das Aufstehen muss in einer schnellen, flüssigen Drehung des Körpers erfolgen. Wenn sich der Gegner hinter Ihnen befindet, während Sie wie in Abb. 80 stehen, dann ziehen Sie Ihren rechten Fuß so nahe wie möglich an Ihre linke Hand (s. Abb. 81) und drehen sich mit beiden Füßen scharf nach links. Sie stehen Ihrem Gegner nun gegenüber.

## Rückwärts aufstehen

Sie sind auf Ihren Rücken gefallen.

1. Liegen Sie flach auf Ihrem Rücken und strecken Sie Ihren rechten Arm in einem Winkel von 90° vom Körper weg, wobei sich der Handrücken auf dem Boden befindet. Drehen Sie Ihren Kopf zur linken Schulter hin (s. Abb. 82).

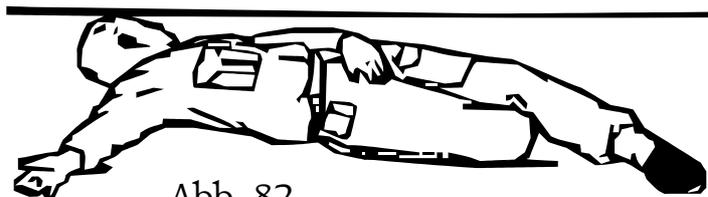


Abb. 82

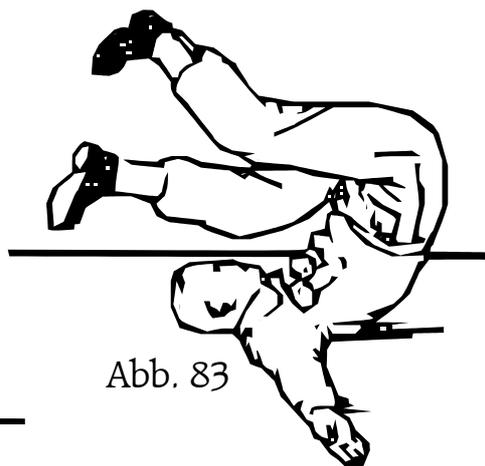


Abb. 83



Abb. 84

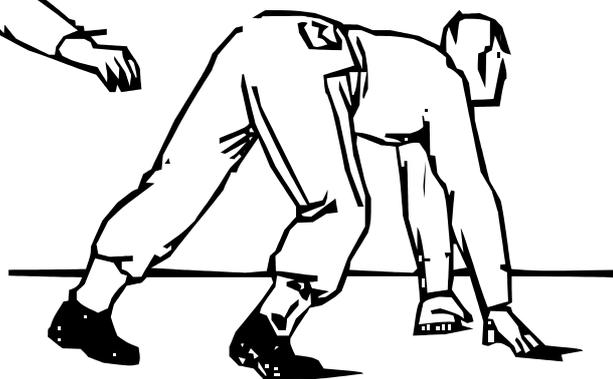


Abb. 85

2. Heben Sie Ihre Beine von der Hüfte aus an und ziehen sie ruckartig über die rechte Schulter (s. Abb. 83). Wenn Sie sich in dieser Position befinden, lassen Sie zu, dass sich Ihr rechter Arm und Ihre rechte Hand mit dem Körper drehen.
3. Winkeln Sie Ihr rechtes Bein an und bringen Sie es so nahe wie möglich an Ihrem rechten Arm auf den Boden. Halten Sie Ihr linkes Bein gerade und setzen Sie es so weit wie möglich von Ihnen entfernt auf dem Boden auf (s. Abb. 84).
4. Ihre linke Hand wird sich in etwa gegenüber von Ihrem rechten Knie auf dem Boden befinden. Drücken Sie mit beiden Händen auf den Boden und befördern Sie sich auf Ihr rechtes Knie. Drücken Sie sich weiter nach oben, bis Sie auf Ihren Beinen sind (s. Abb. 85).

In Schritt 3. müssen Sie Ihre Füße auseinander lassen, damit Sie nach dem Aufstehen sofort fest stehen. Dieses Detail ist besonders wichtig, wird jedoch gerne übersehen. Ein Mann, der aus dem Gleichgewicht gekommen ist, kann leicht mit geringem Druck wieder zu Boden gestoßen

werden. Darüber hinaus kann er nicht richtig zuschlagen und sich auch nicht ausreichend verteidigen.

## Angriff mit einem kleinen Stab oder Stock

Hat ein Mann keine Waffe, um sich zu verteidigen, neigt er dazu, aus Verzweiflung aufzugeben, besonders dann, wenn er längere Zeit Angriffen ausgesetzt war. Ein kleiner Stab oder Stock in seiner Hand macht jedoch einen bemerkenswerten Unterschied auf seine Kampfmoral. Und wenn er außerdem noch weiß, dass er mit Leichtigkeit jeden Gegner mit diesem Stock töten könnte, erleichtert dies eine offensive Haltung un-  
gemein.

1. Ein kleiner Stab von 45 – 60 cm Länge, der einen Durchmesser von etwa 2,5 cm hat, ist die ideale Waffe. Wenn keiner zur Hand ist, kann er auch von einem Baum abgebrochen werden.



Abb. 86

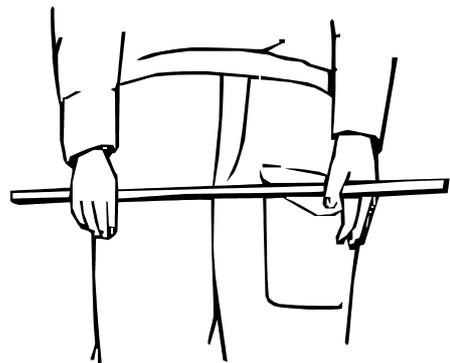


Abb. 87

Wenn Sie mit diesem Angriff Erfolg

haben wollen, ist es wichtig, den Augenblick der Überraschung auf Ihrer Seite zu haben. Dies erreichen Sie, indem Sie wie in Abb. 86 stehen.

2. Während Sie den Stab mit der rechten Hand am einen Ende festhalten, schwingen Sie das andere nach oben und ergreifen es mit der linken Hand etwa 15 cm vom Ende entfernt. Sie sollten dabei nicht auf den Stab schauen. Achten Sie besonders auf die Haltung der Hände (s. Abb. 87).

Der Grund für die ungewöhnliche Art, den Stab zu halten, wird bald ersichtlich: Jemand der diesen Angriff nicht kennt wird nicht den leisesten Verdacht haben, dass er sich in Gefahr befindet.



Abb. 88

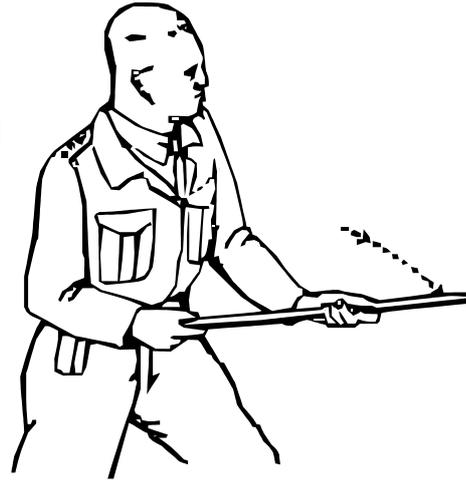


Abb. 89

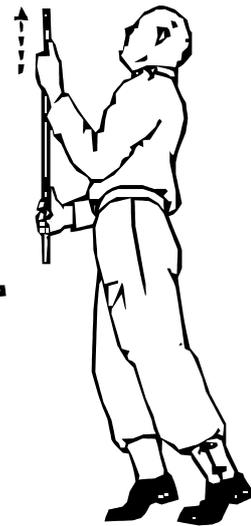


Abb. 90

Sie stehen nun nahe vor Ihren Gegner, so wie in Abb. 88.

3. Schlagen Sie ihm mit dem linken Ende des Stabes mit einer kräftigen, kreisförmigen Bewegung nach rechts über den Bauch.

Bei der Ausführung dieses Schlages müssen vier Punkte beachtet werden (s. Abb. 89):

- Der lockere Griff muss so schnell wie möglich in solch einen übergehen, der so stark wie möglich ist.
- Die linke Hand bewegt sich nach rechts.
- Die rechte Hand bewegt sich nach innen zur linken Seite hin, jedoch viel weniger als die linke Hand.
- Der linke Fuß bewegt sich nach rechts vorne. Dies ermöglicht Ihnen, das gesamte Körpergewicht hinter den Angriff zu setzen.

Wenn der Gegner dicke Kleidung trägt, wird er durch diesen Angriff vermutlich nicht kampfunfähig. Mit hoher Wahrscheinlichkeit streckt er jedoch sein Kinn nach vorne, was im folgenden Schritt ausgenutzt werden kann.

4. Halten Sie den Stab mit beiden Händen so fest wie irgend möglich. Stechen Sie mit dem linken Ende nach oben in den Hals des Gegners, um ihn zu töten (s. Abb. 90). Der Punkt, den Sie treffen müssen, liegt etwa 5 cm unterhalb der Spitze des Kinns.

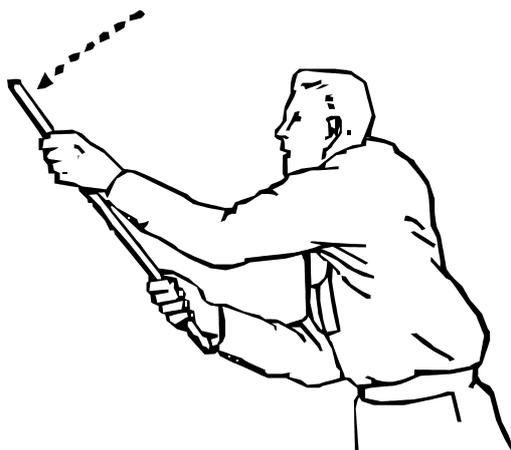


Abb. 91

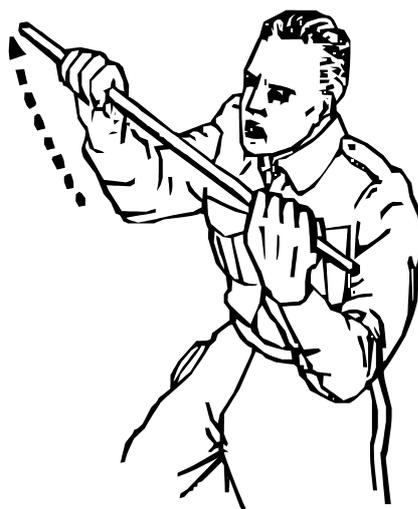


Abb. 92



Abb.93

Wenn Sie das Kinn des Gegners verfehlt haben, gehen Sie wie folgt vor:

1. Schlagen Sie den Gegner mit der Spitze des Stabs nieder (s. Abb. 91). Legen Sie Ihr gesamtes Körpergewicht in diesen Schlag.
2. Falls nötig, lassen Sie einen Schlag auf die linke Seite des Gesichts des Gegners mit der rechten Seite des Stocks folgen (s. Abb. 92). Damit Sie auch hier Ihr Körpergewicht ausnutzen können, stellen Sie Ihren rechten Fuß ein Stück nach links vorne.

Nach dem Schlag auf den Bauch, mit dem Sie den Gegner zu Beginn angegriffen haben, ist sein Kopf immer nach oben gerichtet, sodass sein Hals oft frei liegt.

1. Versuchen Sie, mit größtmöglicher Kraft die Stabmitte auf den Adamsapfel des Gegners zu schlagen (s. Abb. 93). Dies sollte ihn töten oder zumindest bewusstlos machen.

Die Angriffe auf den Hals unterhalb des Kinns und auf den Adamsapfel sind gedacht, um dem Gegner den Rest zu geben. Bevor diese angewendet werden können, muss er jedoch in eine Haltung gebracht werden, in der sie effektiv durchgeführt werden können. Dies wird mit Hilfe des Schlags in den Bauch ganz zu Anfang bewerkstelligt, dank der Tatsache, dass er nicht erwartet wird. Angriffe mit einem Stab oder Stock sollten daher immer mit eben diesem Schlag begonnen werden.

# SICHERSTELLEN EINES GEGNERS

In Kampfsituationen hat es sich als günstig erwiesen, eine kleine Rolle Klebeband (am besten mit einer Breite von 2.5 cm oder mehr) und ein Seil (Durchmesser mindestens  $\frac{3}{4}$  cm, Länge mindestens 4.5 m) bei sich zu tragen, um einen Gegner zu fesseln, zu knebeln und unbewacht zurücklassen zu können.

Um einen Gegner zu knebeln, schieben Sie ihm ein Stück Stoff oder ein Grasknäuel in den Mund. Befestigen Sie anschließend zwei oder mehr etwa 12 cm lange Klebebandstreifen straff über seinem Mund. Achten Sie dabei darauf, dass die Nasenlöcher frei bleiben.

## Der Wegelagererknoten

Dieser Knoten sollte an einer Stange oder der Rückseite eines Stuhls so lange geübt werden, bis er im Dunkeln angebracht werden kann.

1. Halten Sie das Seil so, dass ein kurzes Ende von etwa 60 cm entsteht. Halten Sie es so hinter der Stange, dass das kurze Ende links und das lange rechts ist (s. Abb. 94).
2. Ziehen Sie das lange Ende in Form einer Schleife nach oben über die Stange und durch die Schleife, die Sie in der linken Hand halten, hindurch. Ziehen Sie dann mit der rechten Hand am kurzen Ende nach unten (s. Abb. 95).
3. Ziehen Sie nun das kurze Ende in Form einer Schleife nach oben über die Stange und durch die Schleife, die Sie in Ihrer linken Hand halten, hindurch. Dadurch entsteht der in Abb. 96 gezeigte

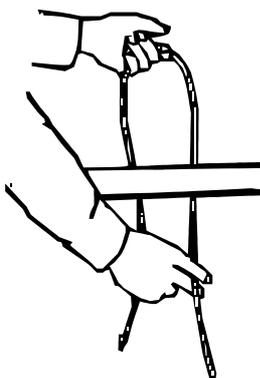


Abb. 94

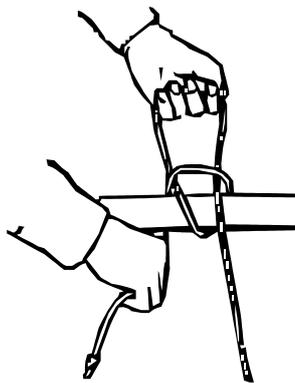


Abb. 95

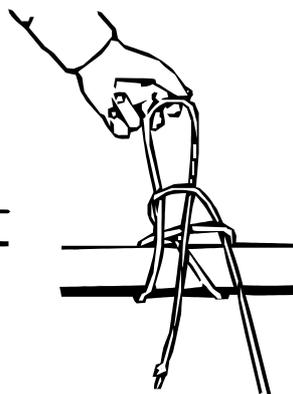


Abb. 96

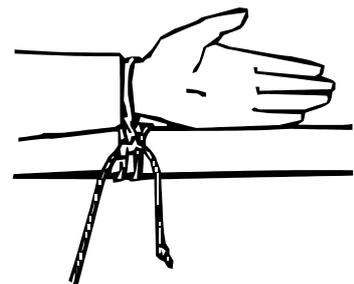


Abb. 97

Knoten.

4. Halten Sie die Schleife in Ihrer linken Hand und ziehen Sie am langen Teil des Seils nach unten. Schieben Sie die linke Hand durch die Schleife, ziehen Sie an beiden Enden und verknoten die beiden Seilenden zweimal (s. Abb. 97).

## Sicherstellung aus einem Handschellengriff heraus

1. Werfen Sie den Gegner auf den Boden, so dass sein Bauch nach unten zeigt. Binden Sie seine Hände wie in Abb. 98 mit dem Wegelagererknoten hinter seinem Rücken zusammen und ziehen sie auf seinem Rücken nach oben.
2. Schlingen Sie das Seil um seinen Hals herum und um seine Hände. Binden Sie anschließend seine nach hinten angewinkelten Beine wie in Abb. 99 fest.



Abb. 98

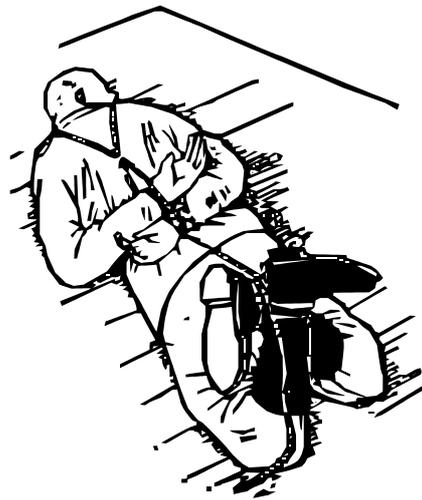


Abb. 99

Wenn sich der Gefangene ruhig verhält, wird er sich nicht wehtun, wehrt er sich jedoch, erwürgt er sich möglicherweise selbst.

## Sicherstellen an einem Baum oder Pfahl

Suchen Sie sich einen Baum oder Pfahl mit etwa 15 – 20 cm Durchmesser.

1. Bringen Sie Ihren Gefangenen dazu, wie in Abb. 100 an einem Baum oder Pfahl heraufzuklettern.
2. Legen Sie sein rechtes Bein um die Vorderseite des Baumes, so dass sein Fuß nach links zeigt. Legen Sie sein linkes Bein so wie

in Abb. 101 über sein Fußgelenk und ziehen Sie seinen linken Fuß hinter den Baum.

3. Bringen Sie Ihren Gegner nach unten. Sein linkes Bein muss durch sein Gewicht am Baum oder Pfahl festgeklemmt sein (s. Abb. 102).

Obwohl der Gefangene seine Hände frei hat, ist es für ihn nahezu unmöglich, zu entkommen, falls er sich tief genug am Boden befindet. Ein durchschnittlicher Mann bekommt in dieser Haltung nach etwa zehn bis fünfzehn Minuten einen Krampf. Dann ist es nicht unwahrscheinlich, dass er sich nach hinten wirft. Damit tötet er sich selbst.

Um den Gefangenen zu befreien sind zwei Personen notwendig: Einer auf jeder Seite. Ziehen Sie ihn am Baum oder Pfahl nach oben, nehmen Sie seine Beine und lösen Sie diese.



Abb. 100

Abb. 101

Abb. 102

## Sicherstellen an einem Stuhl

Diese Technik funktioniert am besten an einem Stuhl mit offener Lehne.

1. Bringen Sie Ihren Gefangenen dazu, sich auf einen Stuhl zu setzen, ziehen Sie einen seiner Arme durch die Öffnung in der Rückenlehne und den anderen um diese herum. Binden Sie seine Hände mit dem Wegelagererknoten zusammen (s. Abb. 103).
2. Binden Sie seine Oberarme auf beiden Seiten an den Stuhl (s. Abb. 104).
3. Binden Sie beide Füße an den Stuhl, sodass der Gefangene nur mit seinen Zehenspitzen den Boden berühren kann (s. Abb. 105).
4. Knebeln Sie ihn, falls dies erforderlich ist.



Abb. 103

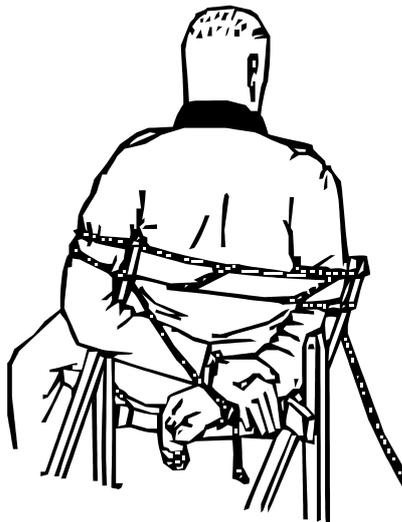


Abb. 104



Abb. 105

## Ersatz für Handschellen

Mit folgender Methode kann eine Person zwei bis sechs Gefangene unter Kontrolle halten. Dafür wird lediglich ein Schlagstock oder Knüppel mit einem Riemen wie in Abb. 106 benötigt.

1. Durchschneiden Sie die Gürtel und / oder Hosenträger Ihrer Gegner und durchsuchen Sie sie gründlich nach versteckten Waffen.
2. Legen Sie den Riemen um das rechte Handgelenk jedes Gefangenen und drehen Sie den Knüppel solange, bis er stark ins Fleisch einschneidet (s. Abb. 107).

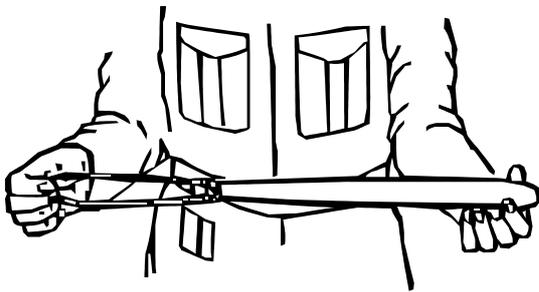


Abb. 106

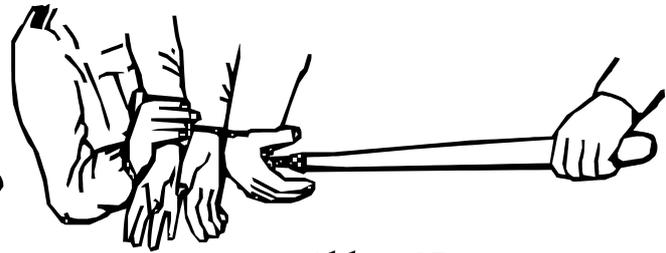


Abb. 107

## BEFREIUNG AUS »ABFÜHRGRIFFEN«

Von einigen »Abführgriffen« wird behauptet, dass sie so perfekt sind, dass es für einen Gefangenen unmöglich ist, sich aus ihnen zu befreien. Unter bestimmten Umständen wäre dies tatsächlich schwer, schmerzhaft und es besteht die Gefahr einer starken Bänderdehnung.

Trotzdem kann sich jeder Mann mit durchschnittlichem Körperbau und durchschnittlicher Kraft mit 50%-iger Wahrscheinlichkeit nicht nur aus diesen Griffen befreien, sondern befindet sich danach auch in einer Position, aus der er mit Leichtigkeit die Knochen seines Gegners brechen und ihn – falls nötig – auch töten kann.

Zwei dieser Griffe werden hier gezeigt:



Abb. 108

»Polizei-Abführgriff«



Abb. 109

Griff am Kragen und Handgelenk

Sie müssen sich im Klaren darüber sein, dass sich ein Mann, der um sein Leben kämpft oder eine Festnahme verhindern möchte, stark von einem unterscheidet, den Sie in einem Wettkampf antreffen. So ist es allgemein bekannt, dass ein Mann in Todesangst fünfmal soviel heben kann als normal, und unter bestimmten Umständen auch fünfmal soviel Schmerzen ertragen kann.

Ich sage dies jedoch nicht, um Sie darauf vorzubereiten, große Schmerzen auszuhalten, sondern um Ihnen zu zeigen, dass Sie selbst dann nicht in einer viel schlechteren Position als vorher sind, wenn Ihnen die Befreiung nicht gelingt.

Nun stellt sich die Frage: »Warum behauptet man dann immer von diesen Griffen, dass man sich nicht aus ihnen befreien kann?« Die Antwort ist folgende: Wer sich mit Angriff und Verteidigung auskennt wird wissen, dass die meisten Schüler zu schüchtern sind, um ihre Fähigkeiten bereits nach wenigen Übungsstunden, bevor sie die grundlegenden Kenntnisse erworben haben, an ihren Freunden unter Beweis zu stellen. Dies führt häufig zu Knochenbrüchen. Außerdem handelt es sich bei der Befreiung oft um eine extreme Maßnahme, die nur jenen Schülern gezeigt wird, von denen man sich ganz sicher ist, dass sie sie nicht mutwillig missbrauchen.

## **Befreiung aus dem »Polizei-Abführgriff«**

Es wird davon ausgegangen, dass der Gegner die Befreiungstechnik nicht kennt. Er hält Sie wie in Abb. 108 fest.

1. Täuschen Sie Ihren Gegner, indem Sie die empfundenen Schmerzen bewusst durch Schreien oder Stöhnen übertreiben. Versuchen Sie, nicht im Rhythmus mit ihm zu gehen, da dies die Befreiung erleichtert. Wehren Sie sich nicht mehr als nötig, um ihn nicht misstrauisch zu machen.
2. Versuchen Sie nicht, die Befreiung zu überstürzen. Die Gelegenheit bietet sich jedes Mal, wenn der Gegner das Gewicht seines Körpers auf seinen linken Fuß verlagert.
3. Stoßen Sie mit der Außenseite Ihres rechten Beins auf die Außenseite des linken Beins Ihres Gegners. Drücken Sie es nach innen und brechen Sie es (s. Abb. 110). Ziehen Sie gleichzeitig Ihren rechten Arm zu sich hin. Dadurch wird zum einen die Kraft, die Sie mit Ihrem Bein ausüben, vergrößert, zum anderen können Sie



Abb. 110



Abb. 111

den Arm dann anwinkeln und sich aus dem Griff befreien. Falls nötig, schlagen Sie dem Gegner mit der linken Handkante ins Genick und töten Sie ihn.

## Befreiung aus dem Griff am Kragen und Handgelenk

1. Wie bei der Befreiung aus dem »Polizei-Abführgriff« müssen Sie zuerst warten, bis Ihr Gegner nicht mehr allzu wachsam ist und nur wenig Widerstand leistet.
2. Drehen Sie sich scharf nach links. Winkeln Sie gleichzeitig Ihre Beine an den Knien an und beugen Sie Ihren Kopf nach vorne, sodass er unter dem linken Arm des Gegners hindurchpasst. Richten Sie nun Ihren Kopf auf. Dadurch wird die Hand des Gegners in Ihrem Kragen eingeklemmt. Schlagen Sie mit Ihrer rechten Handfläche in einem kräftigen Aufwärtshieb gegen seinen Ellbogen, wie in Abb. 111. Falls nötig, lassen Sie einen Kinnstoß mit Ihrer Linken folgen oder treten Sie ihm mit dem Knie in die Hoden.

# DAS MESSER

Im Nahkampf gibt es keine tödlichere Waffe als ein Messer. Ein völlig Unbewaffneter kann sich kaum dagegen zur Wehr setzen, und schon das plötzliche Aufblitzen der Klinge ist oft ausreichend, um den Gegner zu verängstigen, wodurch er an Selbstvertrauen verliert und möglicherweise aufgibt.

Beim Aussuchen eines Messers zählen zwei Faktoren: Ausgewogenheit und Schärfe. Der Griff sollte gut in die Hand passen, und die Klinge darf nicht so schwer sein, dass der Griff aus den Fingern nach unten gezogen wird und so ein sicheres Halten des Messers verhindert. Es muss eine scharfe Spitze und gut scheidende Kanten haben. Ein Grund dafür ist, dass Arterien, die reißen, anstatt sauber durchgeschnitten zu werden, dazu neigen, sich zu verschließen und die Blutung zu stoppen. Wird eine der Hauptarterien mit dem Messer durchtrennt, so wird der Verwundete schnell bewusstlos und stirbt.

Das Fairbairn-Sykes-Kampfmesser, das vom Autor und einem Kollegen entworfen wurde, entspricht all diesen Anforderungen.

Es gibt viele Stellen am Körper, an denen ein Messer getragen werden kann. Welche davon für Sie in Frage kommen, hängt hauptsächlich von körperlichen Voraussetzungen wie Armlänge, Körperfülle usw. ab. An folgendes sollten Sie jedoch denken: Sie können das Messer nur dann schnell ziehen (was im Messerkampf besonders wichtig ist), wenn die Scheide gut an Ihrer Kleidung oder Ausrüstung befestigt ist. Außerdem können Sie die Waffe nur dann schnell ziehen, wenn Sie immer täglich üben. Der Autor befestigt das Messer an einer Stelle, an der es für den Gegner nicht sichtbar ist, da im Nahkampf der Überraschungseffekt das Wichtigste ist.

Manche Arterien sind anfälliger für Angriffe als andere, da sie z.B. näher an der Körperoberfläche liegen oder nicht von Kleidung oder Ausrüstung geschützt sind. Kümmern Sie sich weniger um ihre Namen als um die Stelle, an der Sie sich befinden.

In Abb. 112 wird die ungefähre Position der Arterien gezeigt. Ihr Dicke reicht von der eines Bleistifts bis zu der eines Daumens. Für gewöhnlich hängt die Zeit, die bis zur Bewusstlosigkeit vergeht, von ihrem Durchmesser ab.

Sofern Herz und Bauch nicht von Ausrüstung geschützt werden, sollten diese angegriffen werden. Durch die psychologischen Auswirkungen einer Verletzung im Bauchbereich kann ein Gegner leicht kampfunfähig werden, selbst dann, wenn die Verletzung nur klein ist.

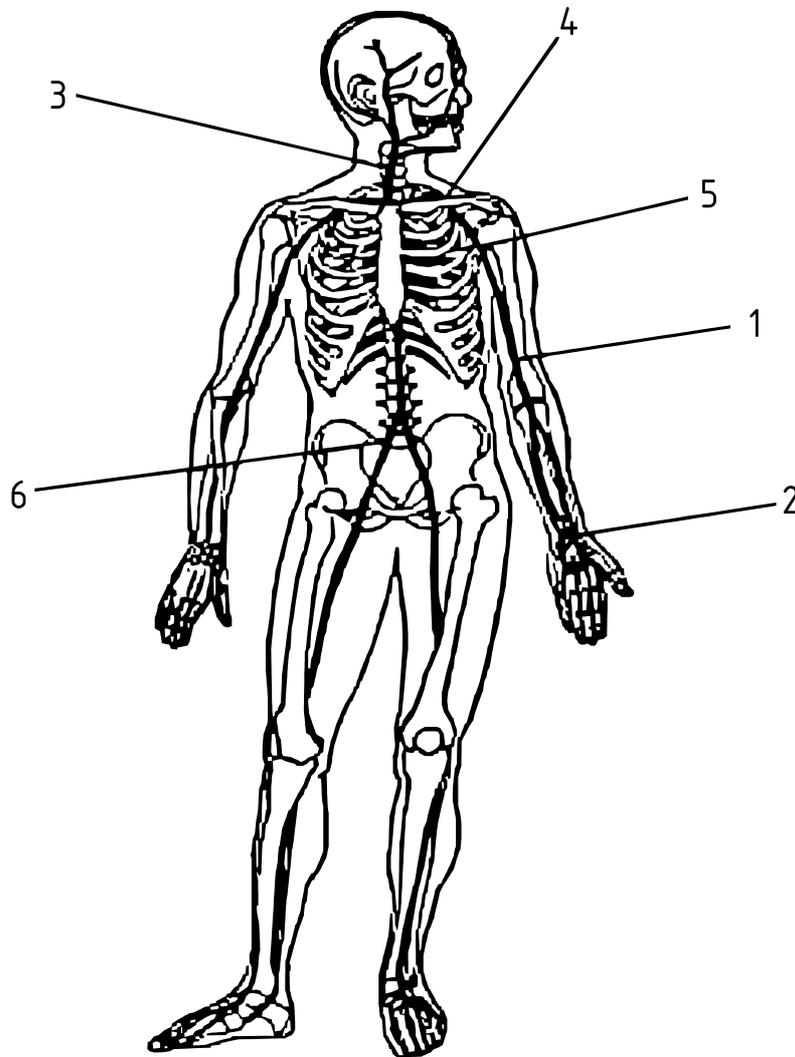


Abb. 112

Nr.	Bezeichnung	Größe	Tiefe unter der Haut	Bewusstlosigkeit nach	Tod nach
1	Arteria brachialis	mittel	1.0 – 1.5 cm	14 sec	1.5 min
2	Arteria radialis	klein	0.5 – 0.75 cm	30 sec	2 min
3	Arteria carotis	groß	3.75 – 4.0 cm	5 sec	12 sec
4	Arteria subclavia	groß	6.25 – 6.5 cm	2 sec	3.5 sec
5	Herz		9 cm	sofort	3 sec
6	Magen		13 cm	abhängig v. Schnitttiefe	

## Schneidetechniken

Zu Nr. 1 (Arteria brachialis): Das Messer wird in der rechten Hand gehalten. Der linke Arm des Gegners wird in einer Nach-Außen-Bewegung aufgeschlitzt (s. Abb. A).

Wenn Sie die linke Hand verwenden, greifen Sie den rechten Arm des Gegners an.

Zu Nr. 2 (Arteria radialis): Das Messer wird in der rechten Hand gehalten. Das linke Handgelenk des Gegners wird mit einem Schnitt nach unten und innen angegriffen (s. Abb. B).

Wenn Sie die linke Hand verwenden, greifen Sie das linke Handgelenk des Gegners an.

Zu Nr. 3 (Arteria carotis): Halten Sie das Messer in der rechten Hand, parallel zum Boden. Ergreifen Sie den Gegner von hinten mit Ihrem linken Arm und ziehen seinen Kopf nach links. Stechen Sie das Messer zuerst tief ein und schneiden Sie dann seitwärts (s. Abb. C).

Zu Nr. 4 (Arteria subclavia): Halten Sie das Messer wie in Abb. D. Stechen Sie das Messer zuerst tief ein, danach schneiden Sie.

Der Schnitt durch die Arteria subclavia ist zwar nicht einfach, doch ist sie erst durchtrennt, so kann der Gegner nicht mehr durch Abbinden von Blutgefäßen oder jegliche andere Hilfe gerettet werden.

Zu Nr. 5 (Herz): Zuerst stoßen Sie die Spitze des Messers kräftig nach innen. Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu hoch einstechen, ansonsten treffen Sie das Schulterblatt.

Zu Nr. 6 (Magen): Zuerst stoßen Sie mit der Spitze des Messers fest in den Bauch des Gegners, dann schneiden Sie.

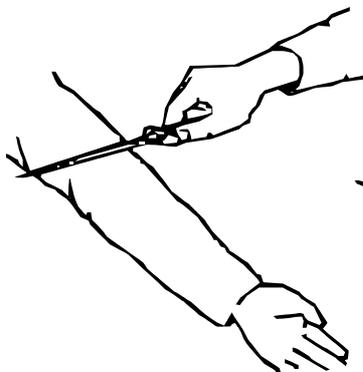


Abb. A



Abb. B



Abb. C



Abb. D

# DIE MACHETE

Wenn ein Mann das erste Mal eine Machete in die Hand nimmt, richtet er sich für gewöhnlich ganz auf ihre Verwendung als Kampf­waffe aus. Die Eigenschaften eines guten Soldaten stellen sich wie von selbst ein: Zuversicht, Bestimmtheit und Aggressivität.

Ihre Ausgewogenheit, ihr Gewicht und ihr Tötungspotential mit der Spitze, Kante und dem Knauf machen die Machete zur idealen Waffe für alle, die nicht mit Gewehr und Bajonett ausgestattet sind. Der Grund dafür ist auch nicht zuletzt, dass nur äußerst einfache Übungen nötig sind, um sie effizient einsetzen zu können.

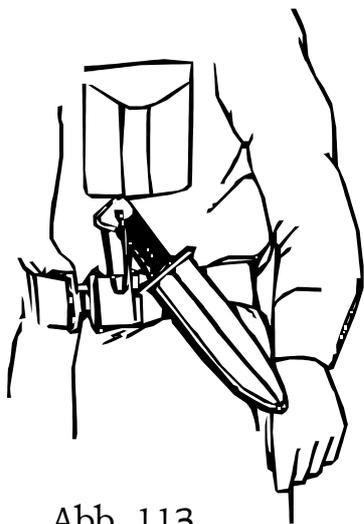


Abb. 113

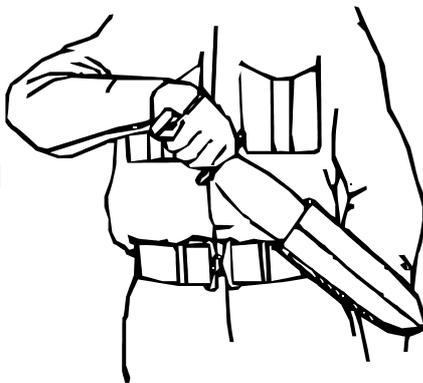


Abb. 114

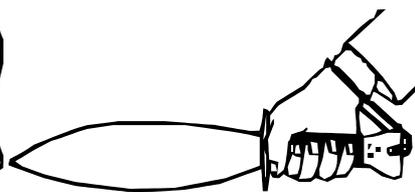


Abb. 115

## Tragen, ziehen und halten

- Die Machete sollte wie in Abb. 113 auf der linken Seite des Gürtels in einer Scheide getragen werden. So können Sie weiterhin rennen, klettern, sitzen und liegen.
- Um die Waffe zu ziehen, greifen Sie mit der rechten Hand durch den Riemen hindurch und ziehen Sie die Waffe mit angewinkeltem Arm nach oben (s. Abb. 114).
- Ergreifen Sie die Machete so nahe wie möglich am Schutz. Die Schneidekante muss nach unten zeigen (s. Abb. 115).

## Angreifen

- Stoßen Sie die Klinge tief in den Bauch des Gegners (s. Abb. 116).
- »Säbelhieb« rechts unten am Hals (s. Abb. 117).
- Schnitt links unten am Hals (s. Abb. 118).
- Stoßen Sie dem Gegner in einer Nach-Oben-Bewegung mit dem Knauf unter das Kinn (s. Abb. 119).
- Schlagen Sie dem Gegner von oben mit dem Knauf ins Gesicht (s. Abb. 120).
- »Säbelhieb« auf das linke oder rechte Handgelenk (s. Abb. 121).
- »Säbelhieb« auf den linken oder rechten Arm (s. Abb. 122).



Abb. 116

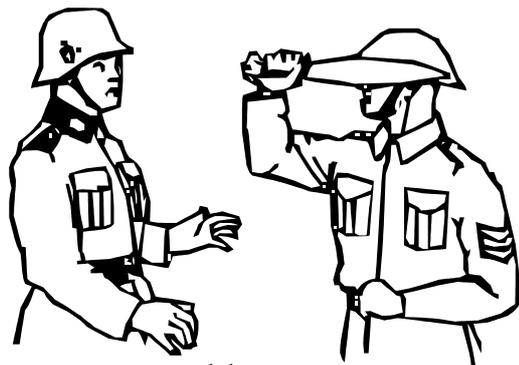


Abb. 117

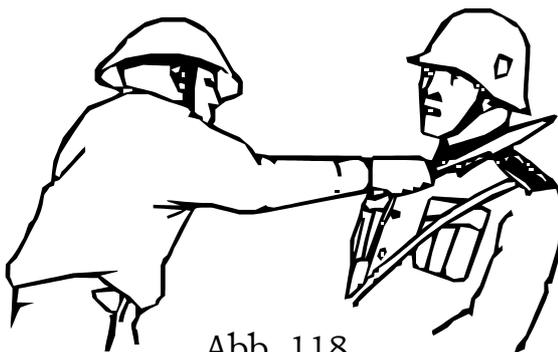


Abb. 118



Abb. 119



Abb. 120

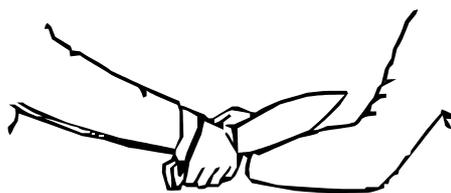


Abb. 121



Abb. 122

# ENTWAFFNEN

Sie werden mit einer Pistole bedroht und dazu angewiesen, Ihre Hände nach oben zu nehmen. Im Krieg zeigt die Tatsache, dass Sie der Gegner nicht sofort erschossen hat, deutlich, dass er Sie entweder gefangen nehmen möchte oder befürchtet, dass das Abgeben eines Schusses Aufmerksamkeit erregt.

Bringen Sie ihn durch Ihr Verhalten dazu, zu glauben, dass Sie Todesängste ausstehen und warten Sie, bis er nahe bei Ihnen ist. Wenn alle Bewegungen schnell ausgeführt werden, können Sie Ihren Gegner mit einer Wahrscheinlichkeit von zehn zu eines entwaffnen.

## Entwaffnen von vorne

1. Halten Sie Ihre Hände und Arme wie in Abb. 123.
2. Ergreifen Sie das rechte Handgelenk des Gegners mit einer schwungvollen Bewegung Ihrer rechten Hand. Drehen Sie Ihren Körper gleichzeitig nach links, sodass Sie seitlich zum Gegner stehen. Dadurch kommt Ihr Körper aus dem Schussbereichs der Pistole (s. Abb. 124). Achten Sie darauf, dass sich Ihr rechter Daumen oben befindet.
3. Ergreifen Sie die Pistole mit Ihrer linken Hand wie in Abb. 125.
4. Halten Sie das Handgelenk des Gegners mit der rechten Hand gut fest und drehen Sie die Pistole mit Ihrer linken Hand nach hinten. Treten Sie ihm mit dem Knie oder Fuß in die Hoden (s. Abb. 126).

### Alternative:

Hier wird die Entwaffnung mit der linken Hand eingeleitet.

1. Halten Sie Ihre Hände und Arme wie in Abb. 127.
2. Ergreifen Sie das rechte Handgelenk des Gegners mit einer schwungvollen Bewegung Ihrer linken Hand. Drehen Sie Ihren Körper gleichzeitig nach rechts, sodass Sie seitlich zum Gegner stehen. Dadurch kommt Ihr Körper aus dem Schussbereichs der Pistole (s. Abb. 128). Achten Sie darauf, dass sich Ihr linker Daumen oben befindet.
3. Ergreifen Sie die Pistole mit Ihrer rechten Hand wie in Abb. 129.

- Halten Sie das Handgelenk des Gegners mit der linken Hand gut fest und drehen Sie die Pistole mit Ihrer rechten Hand nach hinten. Treten Sie ihm mit dem Knie in die Hoden (s. Abb. 130).

Das Entwaffnen muss in einer schnellen, flüssigen Bewegung erfolgen.



Abb. 123



Abb. 124



Abb. 125



Abb. 126



Abb. 127



Abb. 128



Abb. 129



Abb. 130

## Entwaffnung von hinten

1. Halten Sie Ihre Arme wie in Abb. 131.
2. Drehen Sie sich schnell nach links um. Umschlingen Sie mit Ihrem linken Arm den rechten Unterarm Ihres Gegners so nahe wie möglich am Handgelenk. Ihre linke Hand liegt im oberen Bereich Ihrer Brust (s. Abb. 132).

Der Gegner kann in dieser Haltung nicht auf Sie schießen oder seinen Arm aus dem Griff befreien.

3. Sobald Sie den Arm eingeklemmt haben, treten Sie dem Gegner mit dem Knie in die Hoden und greifen Sie ihn mit einem Kinnstoß mit der rechten Hand an (s. Abb. 133). Sollte er seine Waffe trotzdem nicht fallen lassen, greifen Sie seine Augen mit den Fingern Ihrer rechten Hand an.



Abb. 131



Abb. 132



Abb. 133

### Alternative:

Hier wird die Entwaffnung mit der rechten Hand eingeleitet.

1. Halten Sie Ihre Arme wie in Abb. 134.
2. Drehen Sie sich schnell nach rechts um. Umschlingen Sie mit Ihrem rechten Arm den rechten Unterarm Ihres Gegners so nahe wie möglich am Handgelenk. Ihre rechte Hand liegt im oberen Bereich Ihrer Brust (s. Abb. 135).

Der Gegner kann in dieser Haltung nicht auf Sie schießen oder seinen Arm aus dem Griff befreien.



Abb. 134



Abb. 135



Abb. 136



Abb. 137

3. Sobald Sie den Arm eingeklemmt haben, schlagen Sie dem Gegner mit Ihrer linken Handkante so nahe wie möglich am Adamsapfel auf den Hals (s. Abb. 136). Sollte er seine Waffe trotzdem nicht fallen lassen, drücken Sie Ihr rechtes Bein gegen die Außenseite seines rechten Beins, um es zu brechen (s. Abb. 137).

## Entwaffnen eines Dritten

Sie sehen, wie einer Ihrer eigenen Männer wie in Abb. 138 mit einer Waffe bedroht wird.

1. Ergreifen Sie mit Ihrer rechten Hand die Waffe und Hand des Gegners von unten. Greifen Sie gleichzeitig mit Ihrer linken Hand von oben fest und mit Schwung nach seinem Arm, direkt über dem Ellbogen (s. Abb. 139).
2. Reißen Sie seine Hand nach oben und hinten, und drücken Sie seinen Ellbogen mit Ihrer linken Hand nach oben. Drehen Sie

sich gleichzeitig auf Ihrem linken Fuß nach innen. Halten Sie den Druck mit Ihrer rechten Hand, nun allerdings in Richtung Boden (s. Abb. 140). Das sollte den Gegner dazu bringen, seine Waffe fallen zu lassen. Falls nicht, treten Sie ihm mit dem Knie in die Hoden.

Die Aufwärtsbewegung in Schritt 2. ist einem Schlag nach unten vorzuziehen, da die Pistole auf diese Weise schnell von Ihrem eigenen Mann wegzieht. Außerdem bekommen Sie so die Waffe zu fassen und können den Griff des Gegners daran lösen. Ihr eigener Mann kann helfen, indem er dem Gegner mit dem Knie in die Hoden tritt.



Abb. 138



Abb. 139



Abb. 140