

Dem Kampf ausweichen – sich mutig verteidigen



Selbstverteidigung kann auch heissen, den Kampf erfolgreich zu vermeiden. Oft hilft eine klare Körper- und Geisteshaltung.

«Stophand»

Durcheinander rennen, ohne jemanden zu berühren. Auf ein Zeichen (Klatschen) sofort möglichst stabil stehen bleiben, beide Hände in Stophhaltung vor sich halten und so laut wie möglich «STOPP» schreien.

Variationen

- Zu zweit. Eine Schülerin macht ein böses Gesicht und geht langsam auf die Partnerin zu. Sobald sie zu nahe kommt, hält die «angegriffene» Schülerin die «Stophhände» entgegen und schreit laut «STOPP».
- Dito, der Partner geht aber immer schneller auf die andere Schülerin zu.
- Dito, aber in der Gruppe (Leiterperson ist Angreiferin). Ganze Gruppe im Schwarm, zu zweit: Stehend grüssen.



«Lass mich!»

Zu zweit. Eine Schülerin macht ein böses Gesicht, geht langsam auf die andere zu und schubst sie mit beiden Händen zurück. Diese sucht sofort einen guten Stand, nimmt die Stophhände vor den Körper und schreit laut «Lass mich!».

Die Angreiferin versucht, wieder mit beiden Händen zu stossen. Die Angegriffene nimmt die «Stophhände» hoch und weicht als Rechtshänderin nach vorne links aus, stösst die Angreiferin weg, schreit laut «Lass mich!» und rennt schnell weg.



«Nicht mit mir»

Zu zweit. Die Angreiferin versucht, die Partnerin wieder mit beiden Händen zu stossen. Diese nimmt die «Stophhände» hoch, weicht als Rechtshänderin nach vorne links aus, legt ihrer Partnerin die Hände von hinten auf die Schultern, zieht sie sanft nach hinten unten und schreit laut «Nicht mit mir!». Sie macht eine schöne [Fallübung](#) rückwärts.

Variation

- Dito, die Angegriffene fragt aber, ob sie ein wenig schneller und fester ziehen darf.



Ju-Jitsu-Fangis

Zwei Fängerinnen jagen alle anderen. Wer erwischt wird, muss stehen bleiben mit erhobenen «Stophhänden». Alle andern dürfen sie befreien, indem sie die «Stophhände» zur Seite schieben, ihre eigenen Hände den Gefangenen auf die Schultern legen und sie sachte nach hinten unten ziehen.

Die Gefangenen machen eine [Fallübung](#) rückwärts und sind wieder frei. Während der Befreiungsaktion können die Befreierinnen nicht gefangen werden.

