

Step 1:

Die Grundlagen der zentralen Kampflinie

Im Folgenden werden wir logische Zusammenhänge aufbauen, deren Ergebnis das Konzept der zentralen Kampflinie ist und die generelle Marschroute aller logischen Kampfbewegungen sein wird. Das mathematische Gesetz, dass die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten die Gerade ist, müssen Sie in Bezug auf logische Bewegungen in der waffenlosen Selbstverteidigung verinnerlichen.

Die erste Frage an Sie zum Überdenken Ihrer eigenen Vorstellungen lautet: Mit welchem Sinnesorgan nehmen Sie einen Angriff wahr, der sich auf Sie zubewegt?

Ganz natürlich werden Sie antworten „Mit den Augen“! Völlig richtig. Aber warum gerade mit den Augen? Der Geschmackssinn oder der Gehörsinn kämen natürlich kaum infrage. Wenn Sie die gegnerische Faust schmecken, dann sind Sie bereits getroffen! Wenn Sie einen Aufprall hören, dann hat die Faust Sie schon erreicht! Einfache Logik! (Ein sich bewegender Arm ist zudem nicht hörbar!)

Wir benutzen die Augen, um einen Angriff zu erkennen, da die Augen uns als einziges Sinnesorgan die Möglichkeit der Tiefendistanz-erkennung bieten. Vom Gehirn automatisch umgerechnet bekommen wir einen Zeitwert für die Reaktionsphase zur Analyse der Angriffsbestimmung zurückgeliefert. Der sogenannte Reaktionszeitphasenwert ist eine einfache physikalische Größe: Da der Mensch dreidimensional sieht, kann er ungefähr abschätzen, wie weit (in m) der Angreifer von ihm entfernt steht.

In der Physik sind Weg und Zeit immer verbundene Größen. Das heißt, es wird eine bestimmte Zeit (t) benötigt, um eine bestimmte Masse (m) über eine bestimmte Strecke (s) zu bewegen. Sobald das Gehirn die Distanz einigermaßen erkannt hat, berechnet es unbewusst diesen Reaktionszeitphasenwert und vermittelt eine Vorstellung von der vorhandenen Zeit von Angriffsbeginn bis zum Aufschlag.

Diese Zeitphase braucht das Gehirn zur Analyse der Angriffsbeschaffenheit, die sogenannte Informationsverarbeitungszeit, um zuerst die Situation zu analysieren und dann daraus die beste Lösung für die vorliegende Situation zu bestimmen. All dies basiert auf dem menschlichen Bedürfnis, auf jeden Umstand so exakt wie möglich reagieren zu wollen, setzt aber ein Maximum an genauen Informationen voraus.

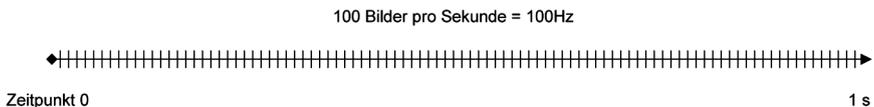
Dieser Reaktionszeitphasenwert errechnet sich aus folgenden Phasen:

- Phase 1: Visuelle Analyse und Aufnahme der wichtigsten Informationen innerhalb eines begrenzten Zeitfensters;
- Phase 2: Gegenüberstellung der ermittelten Parameter aus der Analyse zu den vorhandenen Möglichkeiten (eintrainierte Reaktionsschemata);
- Phase 3: Entscheidungsfindung aufgrund taktischer Gesichtspunkte;
- Phase 4: Entscheidungsausführung.

Generell gilt: Jede Phase hat nur einen begrenzten Anteil am Gesamtzeitfenster zur Verfügung. Dabei kann jede Phase unterschiedlich viel Zeit beanspruchen.

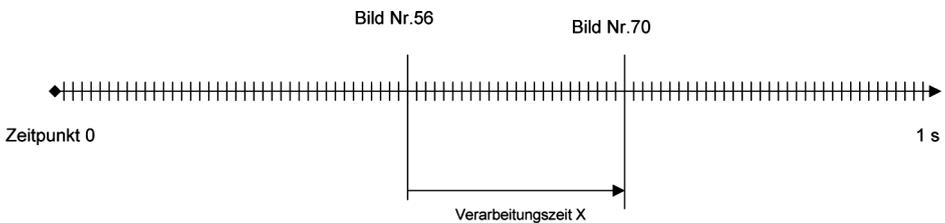
Gehen Sie nun die obigen vier Phasen gedanklich durch und fragen Sie sich ehrlich, ob Sie innerhalb eines Sekundenbruchteils diesen Prozess bei einem Angriff, von dem Sie nicht wissen, aus welcher Richtung er kommt, erfolgreich und mit hoher Präzision durchführen können. Sehen Sie dabei den Gesamttablauf aller vier Phasen als die Informationsverarbeitungszeit!

Eine einfache Routinetätigkeit im eigenen Haushalt – Fernsehen – zeigt Ihnen, dass der oben beschriebene Prozess nicht ausführbar ist. Wenn Sie vor dem Fernseher sitzen und einen Film betrachten, sehen Sie zwar einen Film (bewegte Szenen), aber in Wirklichkeit sind dies Einzelbilder, die in hoher Frequenz (Bildrate pro Sekunde) hintereinander geschaltet werden. Zum einfachen Verständnis: Ein Fernseher mit der Frequenz 100 Hz taktet hundert voneinander unterschiedliche Bilder in einer Sekunde hintereinander – ähnlich dem guten alten Daumenkino:



Angenommen, Sie könnten Bild Nummer 56 vor Ihrem geistigen Auge anhalten, um es wie ein Standbild analysieren und auswerten zu können. Natürlich geht das nicht.

Aber gesetzt den Fall, Sie hätten diese „bionische“ Fähigkeit, dann würde der Prozess der Analyse und Auswertung trotzdem länger als die Einzelbildschaltung dauern, während die Bildfolge weiter voranschreitet – **Sie benötigen einfach eine Zeit X zur Verarbeitung**. Könnten Sie also Bild Nummer 56 anhalten, dann wäre die Bilderfolge am Ende Ihrer Auswertung vielleicht bei Bild Nummer 70 angekommen



Die Gültigkeit der Entscheidung zum Zeitpunkt bei Bild 70 basiert aber auf der Grundlage von Bild 56, und ist somit nicht mehr gültig, da Bild 70 eben ein anderes Bild ist (andere Bild-informationen hat).

Nun beginnt der Prozess von neuem, denn Bild Nummer 56 ist nicht mehr aktuell und Sie konnten das Ergebnis nicht umsetzen (wenn ja, dann nur mit dem Risiko der Information eines anderen Bildes!). Setzen Sie den gleichen Prozess für Bild Nummer 70 fort, gelangen Sie am Ende der Auswertung vielleicht an die Position von Bild Nummer 90 (die hier ausgewählten Sprünge sind willkürlich und

sollen auch nur die Systematik darstellen). Sobald Sie versuchen, einen sich bewegenden Sachverhalt optisch festzuhalten und im Detail auszuwerten, geraten Sie unweigerlich in diese Dauerschleife von Analyse und Auswertung, ohne dabei zu irgendeinem Ergebnis zu kommen, das heißt, es ist nicht möglich, korrekt und vollständig auf das eigentliche Ereignis zeitgleich im Verhältnis 1:1 zu reagieren – schade eigentlich!

Nun übertragen wir das obige Beispiel auf einen Angriff, der dreidimensional auf uns zukommt. Sobald Sie versuchen, den Angriff mit dem Auge (dem einzigen Sinnesorgan für Tiefendistanzerkennung) optisch zu erfassen (zu erkennen und auszuwerten), müssen Sie ihn vor Ihrem geistigen Auge an irgendeinem Punkt wie einen Fotoschnappschuss anhalten. Während Analyse und Auswertung bewegt sich der Angriff zeitgleich weiter auf Sie zu.

Der Punkt im Raum, an dem Sie das Foto im Geiste geschossen haben, ist aber im Augenblick des geistigen Festhaltens schon verflossen. Erkennung und Auswertung dieses bestimmten Augenblicks werden also schon ungültig, sobald sich die Faust nur um einen Millimeter weiter bewegt. Gedanklich sind Sie inzwischen gezwungen, ein neues Foto zu schießen. Noch während der Auswertung bewegt sich die Faust weiter. Es ist ersichtlich unmöglich, mit der Analyse diesen Bewegungen nachzukommen. Mit diesem Fotoschießen, Analysieren und Auswerten kann das Auge dem Tempo des Fauststoßes nicht folgen und so trifft Sie der Angriff unweigerlich ohne Möglichkeit zur Abwehr, nicht zu reden von dem Stress, den diese bedrohliche Situation auslöst!

Durch Stress wird die Arbeitsleistung des Gehirns noch langsamer. Sollte ein Verteidiger schlechte Augen haben, Brillenträger oder älter sein, hat er ein zusätzliches Problem. Die Frage an Sie lautet nun: Möchten Sie auf diese Weise, mit diesem Risiko einen Angriff/eine Angriffswelle abwehren, der/die Sie garantiert verletzen wird?

Die einzige noch mögliche Abwehr hieße zu flüchten oder alle verfügbaren Körperkräfte panikartig, ohne bewusste Steuerungsmöglichkeit, auf den Angriff zu richten. Beides wäre weder souverän, noch würde es die Gefahr abwenden.

Kurze Risiko-Analyse der Option Flucht:

Der Begriff der Flucht heißt nichts anderes, als dem Bedroher davonzulaufen und nicht eingeholt werden zu wollen. Wie sieht das im Einzelnen aus?

Um die nötige maximale Fluchtgeschwindigkeit zu erreichen, muss sich der Mensch in Laufrichtung bewegen. Der Angriff zwingt den Flüchtenden, den Abstand (Distanz) zum Angreifer zu vergrößern – also durch eine rückwärts gerichtete Schrittbewegung, denn der Angreifer steht ihm ja gegenüber. Es bleibt Zeit für höchstens zwei rückwärtsgerichtete Schritte, bevor der Angreifer nachrückt. Dann muss sich der Flüchtende für die Laufrichtung um 180° drehen, damit ein Spurt zur Flucht möglich wird. Es entsteht folgendes Problem: Weil er in Panik ist, könnte er ein im Wege liegendes Hindernis übersehen und stürzen. Damit das nicht geschieht, muss

der Flüchtende also nach der 180°-Drehung erst die Umgebung mit den Augen absuchen, die Informationen im Gehirn verarbeiten und dann entscheiden, wohin er flüchten muss. In dieser Zeit kann er sich nicht bewegen, da das Gehirn, so lange es die Flucht-richtung nicht kennt, den Spurt noch nicht freigegeben hat. Genau diese Zeit hat der Angreifer zur Verfügung, um weiter vorzurücken, und das alles hinter dem Rücken des Flüchtenden, der ihn nicht sehen kann. Gefährlich! Dieses Risiko bleibt immer unkalculierbar!

Kurze Risiko-Analyse der Option der panikartigen Gegenwehr unter Einsatz aller verfügbaren Körperkräfte:

Dabei gibt es zwei Möglichkeiten: die passive und die aktive. Bei der passiven Gegenwehr nimmt der Angegriffene eine reine Schutzhaltung ein. Er hält den Atem an und kauert sich zusammen, die Arme bedecken den Kopfbereich bei voller Körperanspannung, um dem Angriff so weit wie möglich zu widerstehen.

Da aber in der Regel der Angreifer übermächtig ist, reicht der eigene muskuläre Schutz nicht aus, denn eine solche maximale Anspannung kann nur kurzfristig gehalten werden. Er ist also gezwungen, sein muskuläres System kurzzeitig wieder zu entspannen; er braucht eine Erholungsphase und muss wieder Atem schöpfen, um sich neu schützen zu können. Genau in dieser Entspannungsphase ist der Körper schutzlos und kann mühelos überwältigt werden!

Bei der aktiven Variante versucht der Angegriffene den Angriff abzuwehren, ebenfalls mit äußerster Muskelanspannung.

Auch hier kann die Muskelanspannung nicht durchgehalten werden, die „Munition“ ist verschossen, Reserven sind nicht mehr vorhanden. Der Angegriffene muss entspannen.

In der Entspannungsphase (man nennt sie auch „Wiederlade-phase“) droht ein neuer Angriff. Für beide Varianten ist das Risiko sehr hoch!

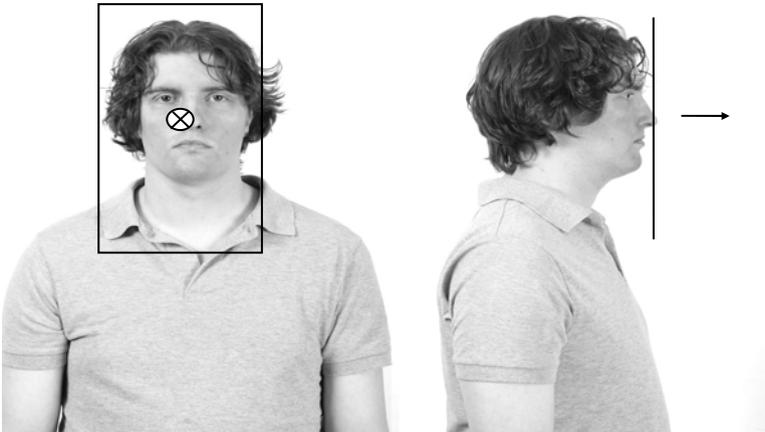
Bestimmte Lehransätze versuchen, mit dem Training Erfahrungswerte (**Antizipationen**) aufzubauen, die im Bruchteil von Sekunden abgerufen werden sollen. Dies sind durch Training eingeübte Reaktionsmuster, die schon beim Anschein der Gültigkeit einer Situation aufgerufen werden (Reaktion auf Silhouetten – das sog. „Boxerauge“). Sie sind starr, immer gleich und nicht frei anpassbar. Das Gehirn muss anhand vorbestimmter Erkennungsmerkmale erst einmal die gültige Übereinstimmung mit mehreren Erfahrungswerten vergleichen. Das kostet immer Zeit.

Die Wahrscheinlichkeit, dass der Angreifer die eingeleitete Bewegung auch durchgängig bis zum Ende vollzieht, beträgt nicht mehr als fünfzig Prozent, also so viel wie bei einem Glücksspiel.

Zusammengefasst bedeutet dies, das Auge als optisches Sinnesorgan taugt nur dann, wenn eine Gefahrenquelle geortet werden muss. Die Detailanalyse muss einem anderen Sinnesorgan überlassen werden, das genauere und umfangreichere Informationen liefern kann – der taktilen Wahrnehmung, sprich dem Tastsinn. Ihm darf kein Angriff entgehen. Alle geeigneten taktischen und strategischen Konzepte müssen von ihm verfolgt werden können.

Das ist neu. Deshalb muss eine neue Taktik und Strategie in der Selbstverteidigung aufgebaut werden. **Dies ist das Prinzip der zentralen Kampflinie.** Es basiert auf symmetrischen körperlichen Linienmerkmalen und wird nun im Detail erklärt.

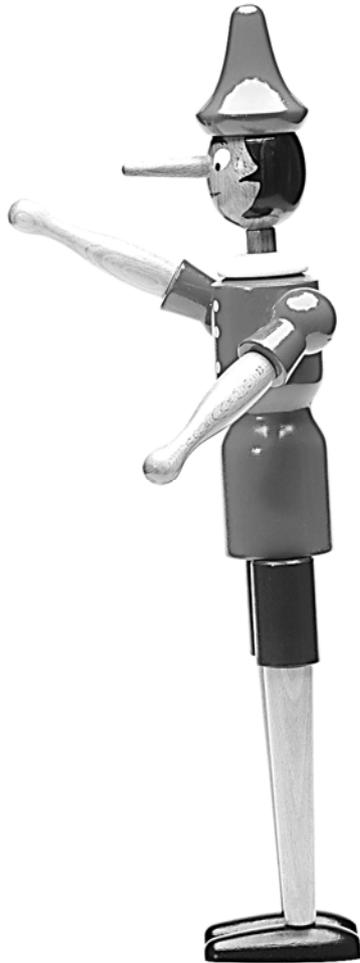
Stellen Sie sich vor, Sie berühren mit Ihrer Stirn ein gerades, waagrecht hängendes Brett und verschieben geistig die Grundfläche des Bretts senkrecht nach unten. Von oben betrachtet bildet diese Fläche die Grundlinie Ihres Kopfes (altes Sprichwort: Brett vor dem Kopf). Der hervorstehende Körperteil an Ihrem Kopf, die Nase, steht immer im rechten Winkel vom Kopf ab und bildet den Ursprung, an dem die zentrale Kampflinie entsteht, nämlich an der Nasenspitze.



Die zentrale Kampflinie entspringt an der Nasenspitze

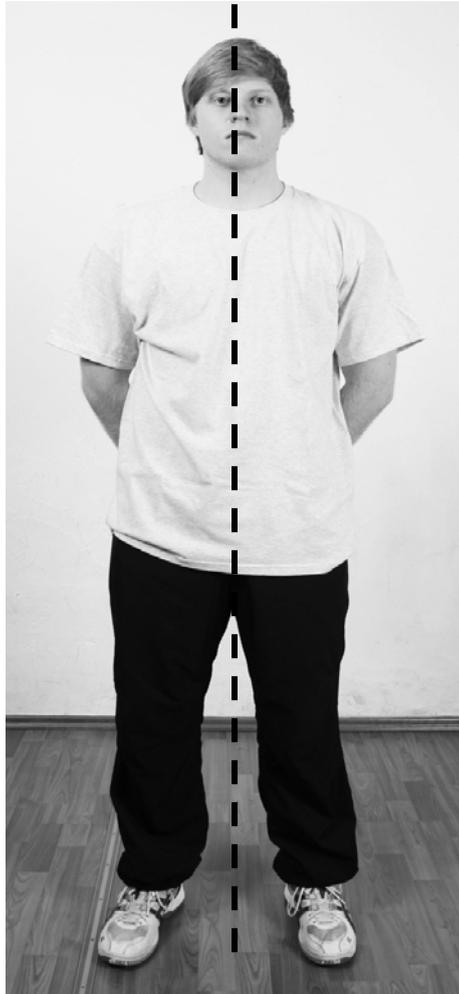
Verlängern Sie nun die Nasenlinie nach vorn, dann erhalten Sie die zentrale Kampflinie, ohne dass jemand vor Ihnen steht.

Scherzhaft: Der sagenumwobene Pinocchio war der erste Prototyp der zentralen Kampflinie!



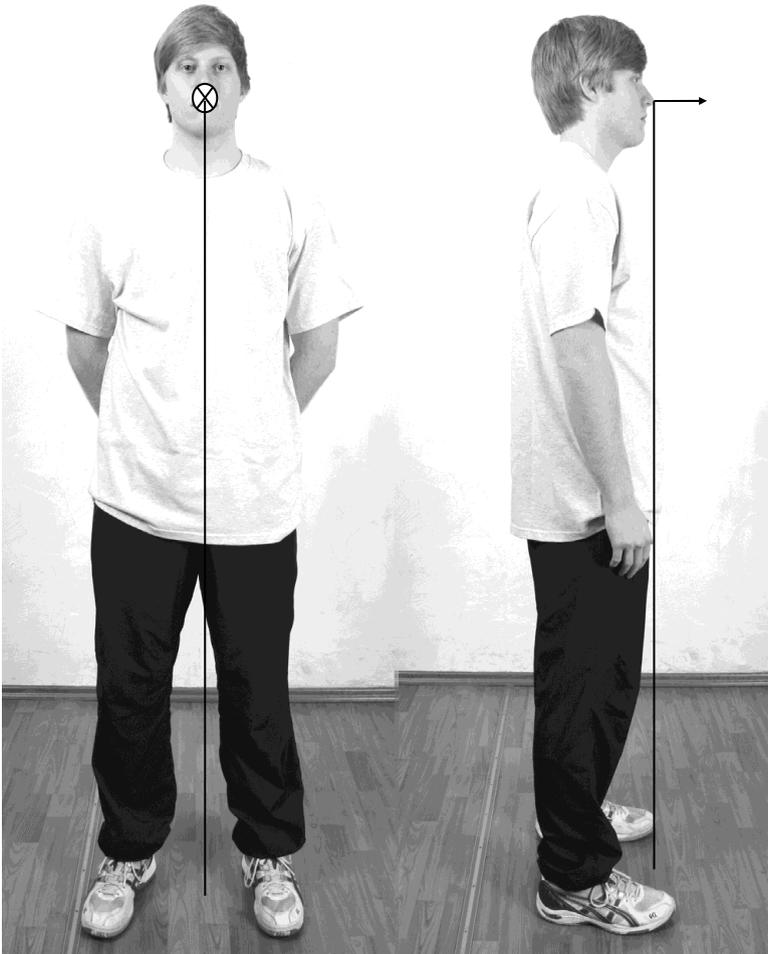
*Der erste Anwender der zentralen Kampflinie in
Europa – Pinocchio!*

Die zweite wichtige symmetrische Aufbaulinie ist die Mittellinie des Körpers von vorn betrachtet. Stellen Sie sich vor, Sie halten eine Stange senkrecht vor Ihrer Nase genau in der Mitte Ihres Körpers, dann erhalten Sie die sogenannte Mittelsenkrechte.



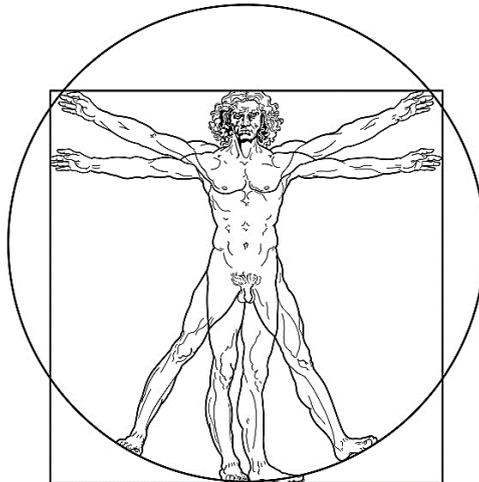
Die Mittelsenkrechte

Nun nehmen Sie eine zweite Stange, die Sie als Verlängerung von Ihrer Nase weg halten, ähnlich wie bei Pinocchio. Gleichzeitig halten Sie die Stange, die die Mittelsenkrechte sichtbar macht, vor Ihren Körper. Nun erhalten Sie vor Ihrer Nase einen Schnittpunkt beider Linien. Dies ist der Startpunkt der zentralen Kampflinie, der allein durch die Körpergröße des jeweiligen Menschen veränderbar ist!



Der Startpunkt der zentralen Kampflinie wird festgelegt

Allerdings ist die verlängerte Linie von der Nase weg nach vorn in ihrer Reichweite nicht klar definiert. Ähnlich der Zeichnung des vitruvianischen Menschen von Da Vinci bestimmt der rechte Winkel der Arme zum Körper die maximale Reichweite. Zu diesem Zweck strecken Sie beide Arme nach vorn und drücken die Handflächen fest aneinander. So erhalten Sie einen neuen körperlichen Scheitelpunkt, der sich so weit vor dem Körper befindet, wie Ihre Arme lang sind. Gleichzeitig versetzt dieser Scheitelpunkt die Mittelsenkrechte entlang der Nasenlinie nach vorn. Ihre Fingerspitzen definieren also den Endpunkt der Nasenlinie. Damit ist die **persönliche zentrale Kampflinie** festgelegt und der Startpunkt hat sich auf waagerechter Höhe der Fingerspitzen abgesenkt. Die gedachte Verbindung Nase-Finger-spitzen ist eine weitere Hilfe.



*Leonardo Da Vinci's
vitruvianischer Mensch Mensch*
nach dem römischen Architekten Vitruvius



Die persönliche zentrale Kampflinie wird geformt

Mit dieser Konstruktion, zu der Sie keine zweite Person brauchen, haben Sie mithilfe Ihrer persönlichen Körperproportionen, die bei jedem Menschen anders sind, Ihre „persönliche zentrale Kampflinie“ geformt.

Stellen Sie sich nun Ihrem Partner frontal gegenüber. Seine persönliche zentrale Kampflinie wird ebenfalls ermittelt. Sie legen Ihre jeweiligen Armhaltungen übereinander, wobei die beiden zentralen persönlichen Kampflinien ineinander verschmelzen zu der sogenannten **gemeinsamen zentralen Kampflinie**. Halten Sie nun Ihre persönliche wie auch die gemeinsame zentrale Kampflinie jederzeit und in jeder Situation kontrolliert aufrecht. Öffnet einer von Ihnen seine Armstruktur, kann der andere durch einfaches Vorwärtsdringen mit dem gesamten Körper die Kontrolle durch Treffer komplett übernehmen. Sie sind also gezwungen, diese Kampflinie um jeden Preis geschlossen zu halten und geschlossen zu führen.

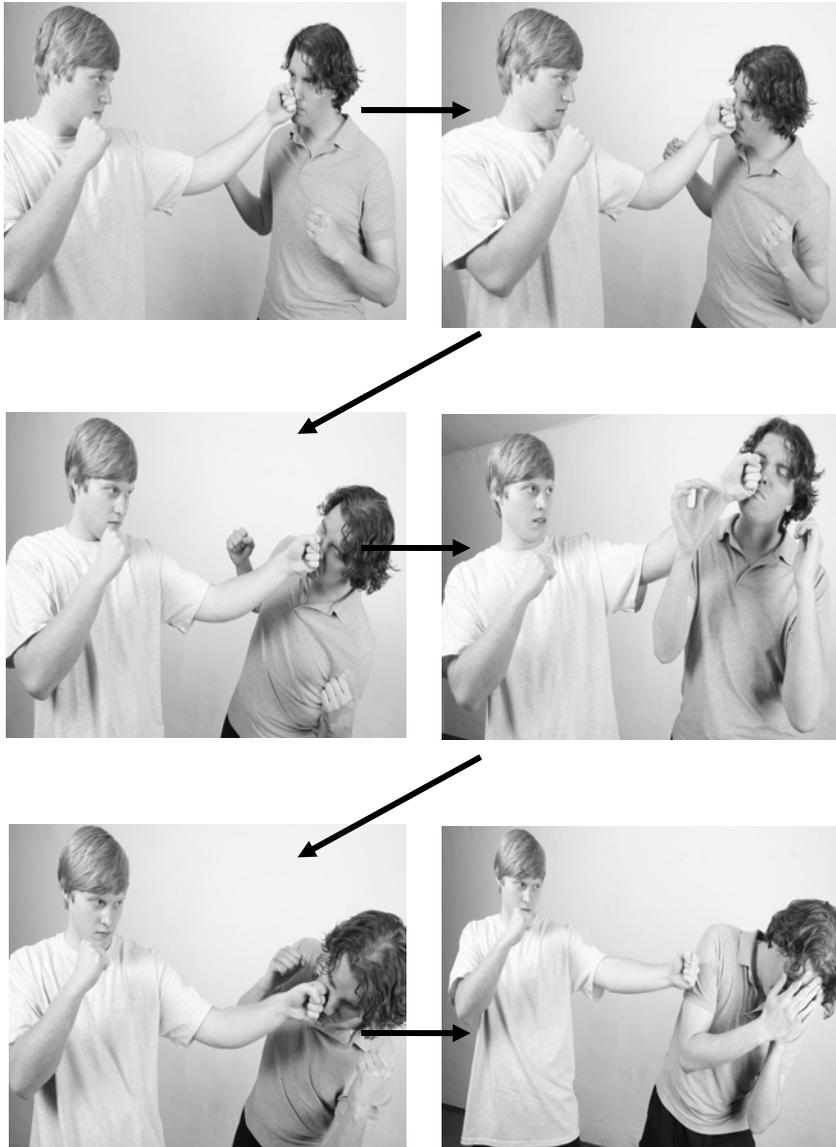


Die gemeinsame zentrale Kampflinie ist aufgestellt

Bei der Attacke eines Angreifers stellt die keilförmige Armhaltung ein nicht unbedeutendes Hindernis dar. Wer diese Bedrohung beseitigen möchte, muss die Keilstruktur an ihrer Basis angreifen – dem Startpunkt der zentralen Kampflinie, der Nase. Wird dieser Punkt getroffen, bricht die Kampflinie als Ganzes sofort in sich zusammen. Ein Treffer auf die Nase sorgt automatisch dafür, dass die Arme in sich zusammenfallen oder reflexhaft zum Kopf zurückgezogen werden, um sich vor weiteren Schlägen zu schützen.

Physiologisch geschieht Folgendes: Ein Treffer auf die Nase löst augenblicklich den Augenreflex und Tränenfluss aus. Die Sichtfähigkeit wird eingeschränkt. In Panik muss der Getroffene die Hände vor das Gesicht ziehen. Dies ist ein nicht steuerbares, vom Körper reflexhaft umgesetztes Programm. Boxkämpfer bräuchten sonst keine Deckung mehr innerhalb der Schlagdistanz und könnten jeden Angriff mit dem Kopf abwehren.

Mit dieser Strategie kann der Gegner seine Überlegenheit nicht ausspielen. Ein gezielter, konsequent und unaufhörlich in Richtung Nase ausgeführter Gegenangriff bringt jeden Angreifer in eine Paniksituation, die ihn zwingt, seine Nase zu schützen!



Das menschliche Verhalten bei einem Treffer im Gesicht – zuerst schließen sich die Augen, der Tränenreflex setzt ein und verzerrt die visuelle Wahrnehmung, worauf das Gehirn den Händen den Befehl zum Schutz erteilt.

Für den Angriff auf den Startpunkt der zentralen Kampflinie gibt es zwei verschiedene Arten der Bewegungsführung: die Gerade und die Kurvenform.



Unterschied gerade und kreisförmige Schlagbewegung

Frage Eins: Welche dieser beiden Bewegungsführungen hat die größere Wirkung beim Auftreffen?

Antwort: Es ist die Kurve, denn beim kurvenförmigen Schlag wird die Hüfte mit eingesetzt. Damit verfügt sie über ein zusätzliches Energieverstärkungspotenzial, das dem geraden Fauststoß fehlt. Die Hüfte alleine verbindet schon ca. 60% der Muskelpotenziale unseres Körpers miteinander.

Wie das?

Beim Potenzial der gesamten Körpermuskelkraft hat jede Körperpartie einen eigenen Anteil. Man kann von folgenden Werten ausgehen:

Oberschenkel/Beinbeuger	zusammen	40%
Bauch		15%
Gesäßbereich		10%
Gesamter Rückenbereich		15%
Arme/Schultern	zusammen	15%
Waden	zusammen	5%
<hr/>		
Gesamt:		100%

Die Werte sind Näherungswerte, aber im großen Ganzen ändert sich nichts.

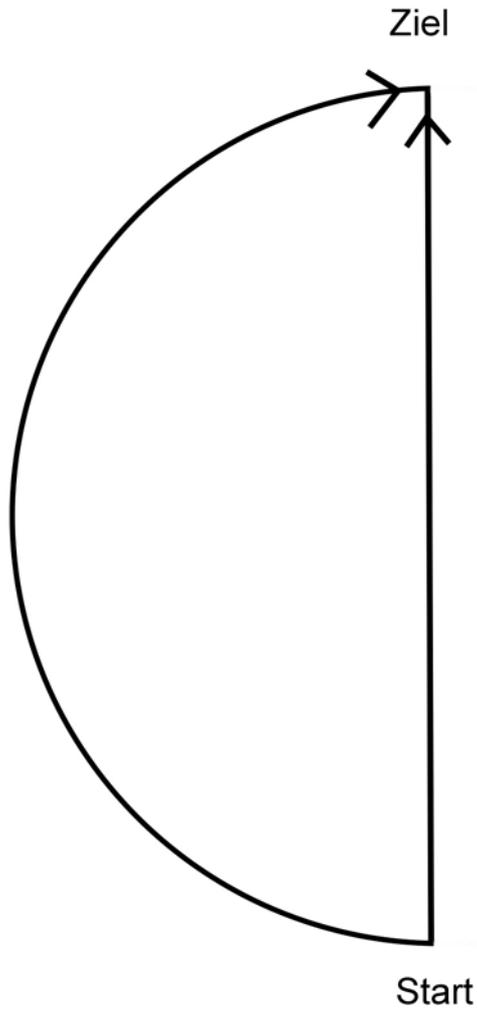
Viele Kampfsportler versuchen intensiv, ihre Schultern zu trainieren, damit ihr Fauststoß kraftvoller wird. Die Tabelle zeigt aber, dass darin ein großes Missverständnis liegt, denn diese Sportler versuchen, mit einem minimalen Kraftpotenzial von weniger als 7,5% (Arme-Schulter-Potenzial geteilt durch zwei) das weitaus größere Potenzial von 60% der Hüft- und Beinregion auszugleichen!



Die Hüfte ist der Turbo für die kreisförmige Bewegung

Frage Zwei: Welche dieser beiden Bewegungslinien – Gerade oder Kurve – erreicht zuerst ihr Ziel?

Antwort: Die Gerade erreicht zuerst ihr Ziel, denn die kürzeste Verbindung zwischen zwei Punkten ist die gerade Linie.



Der kürzeste Weg ist der direkte!

Welches Bedrohungsrisiko ist Ihrer Meinung nach höher – Der Fauststoß, der Sie zuerst erreicht oder der mit der größeren Zerstörungsenergie?

Sie werden vielleicht meinen, zuerst getroffen zu werden sei weit-aus bedrohlicher, als die Tatsache, härter geschlagen zu werden – vor allem aus einer nahen Distanz!

Völlig zurecht! Selbst wenn der kurvige Schlag fünfmal so stark wie die Gerade ist, bleibt der kurvig geführte Schlag immer hinter dem gerade geführten Schlag zurück, da er den längeren Weg hat. Anders betrachtet: Der gerade Fauststoß zwingt den Verteidiger umgehend in den Stresszustand, auf den Angriff reagieren zu müssen!

Daraus ergibt sich der logische Schluss:

Der gerade Fauststoß oder Angriff ist deutlich gefährlicher als der kurvenförmige Angriff. Lernstrategisch ist es also wichtiger, sich zuerst dem geraden Angriff zu widmen und darauf das Prinzip einer strategischen Sicherheit aufzubauen, **denn die gerade Bewegung bleibt die schnellste körpereigene Waffe! (In Situationen mit gegenständlichen Waffen (Stöcken, etc.) muss anders gedacht werden.)** Der gerade Angriff stellt somit in der Schlagdistanz ein sogenanntes **Primärrisiko** dar, der kurvige Angriff ein **Sekundärrisiko**. Aber auch dieses Risiko ist eine reale Bedrohung!

Nun haben wir folgendes erarbeitet:

1. Der gerade Angriff ist der gefährlichere Angriff für die Schlagdistanz.
2. Das menschliche Auge und der damit verbundene Informationsverarbeitungs-Prozess ist für eine Abwehrstrategie nicht schnell genug.

Auf diesen Grundlagen soll die erste praktische Übung aufbauen.

Stellen Sie sich vor Ihrem Partner auf. Ihre Füße stehen parallel. Beugen Sie Ihre Knie leicht, das senkt Ihren Schwerpunkt. Nun strecken Sie beide Arme nach vorn aus. **(Bitte strecken Sie Ihre Ellbogen vollständig und arretieren diese fest im Gelenk!)**. Pressen Sie beide Handflächen so zusammen, als ob eine Münze dazwischen läge, die herauszufallen droht, falls Sie Ihre Hände nicht ständig zusammenpressen. Richten Sie nun Ihre Fingerspitzen direkt auf die Nase Ihres Partners. Ihr Partner soll nun einen geradlinigen Angriff in Richtung Ihrer Nase führen mit dem Ziel, den Startpunkt Ihrer zentralen Kampflinie zu zerstören, **sprich** Ihre Nase zu treffen.



Sie beide haben nun folgende Aufgabe: Der Partner darf Ihre auf ihn gerichtete zentrale Kampflinie (die gemeinsame zentrale Kampflinie) nicht aufbrechen. Sie dürfen sie ebenfalls nicht aktiv aufbrechen. Einfacher gesagt, Sie dürfen Ihre Fingerspitzen nicht aus der Richtung seiner Nase wegbewegen oder wegbewegen lassen, damit Ihre Nase, der Startpunkt Ihrer Verteidigungsstruktur, nicht getroffen wird. Sie dürfen lediglich in dem Moment, in dem der Angriff Ihres Partners Ihre Arme berührt, Ihre Fingerspitzen **gedanklich** in Richtung Nase Ihres Partners drücken oder besser, nur auf seine Nase hin ausgerichtet halten, denn das ist die einzig logische Handlung im Einklang mit der zentralen Kampflinie.

Der angreifende Partner sollte seinerseits auf einen wirklich gerade geführten Angriff achten und nicht den Ellbogen beugen, um sich an den Armen des Partners vorbeizuschlängeln (Abfälschen in die kurvenförmige Bewegung). **In dieser Stufe geht es nur um das Erkennen und Wahrnehmen, wie sich der gesamte Körper verhält – nicht darum, den Partner in irgendeiner Weise zu treffen!**

Hier die Übung in Bildern und worauf Sie achten sollten:

Wenn beide Partner richtig arbeiten, wird derjenige, der seine Armhaltung einfach nur gegen den Angriff aufrecht erhält, erkennen, dass er keine Kraft einsetzen muss und auch keine wirkliche Bewegung ausführt, um den Angriff abzuwehren. Schulen Sie dabei Ihre Körperwahrnehmung, indem Sie folgende Dinge beachten:

- Niemals die Schultern nach vorn drücken, um vermeintlich die Abwehr zu „stärken“ und/oder die Reichweite zu erhöhen.

- Immer die Ellbogen gestreckt und arretiert („eingerastet“) halten. Damit **verhindern** Sie unnötigen Muskeleinsatz, der Ihre Haltung von innen heraus aufbrechen und damit schwächen könnte.



Die Linie nicht zur Seite hin aufbrechen lassen!



Die Linie nicht selbst zur Seite hin aufbrechen!



Die Linie nicht aufbrechen lassen und stets besetzt halten!