NIEDERSÄCHSISCHER JU-JUTSU VERBAND E.V.
SELBSTVERTEIDIGUNG · FITNESS · WETTKAMPF

Trainingsleitfaden für Selbstverteidigung und Szenarientraining

Anregungen für das Vereinstraining

Stefan Matthießen
27. März 2021

Inhalt

1 Vorwort 2
2 Konflikt 2
2.1 Beschreibung des Begriffes „Konflikt“ 2
2.2 Mögliche Ursachen für Konflikte 2
2.3 Mögliche Konfliktlösungen 3
3 Konfliktphasen 4
3.1 Das Ampelprinzip 4
3.2 Der Cooper- Color- Code 4
3.3 Der OODA- Loop 5
4 Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigungssysteme- die Unterschiede 5
5 Beschreibung Selbstverteidigung und Ju-Jutsu 6
5.1 Selbstverteidigung 6
1.1 Ju-Jutsu 6
6 Das SV Training im Verein 7
6.1 Grundsätzliches für ein SV Training 7
6.2 Einfache und effektive Techniken für die Selbstverteidigung 7
7 Mögliche Trainingsformen für ein SV Training 8
7.1 Partnertraining 8
7.2 Pratzentraining 9
7.3 Sparring 9
8 Szenarientraining 10
8.1 Definition 10
8.2 Positive Effekte eines Szenarientraining 10
8.3 Mögliche Ziele 11
8.4 Informationen zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung 11
8.5 Die Teilnehmer 12
8.6 Die „Bad Guys“ 13
9 Ein Blick auf die Straße 13
9.1 Angriffsvorzeichen erkennen 13
9.2 Maßnahmen bei erkannten Angriffsvorzeichen 14
10 Fazit und Bedeutung für die Trainer 14

1 Vorwort

Die nachfolgenden Inhalte sind als Anregungen für ein SV Training im Verein zu verstehen und sollen die Komplexität eines Szenarientrainings ansatzweise sowie beispielhaft erläutern. Da umfangreiche Szenarientrainings sehr aufwendig in der Planung, Durchführung und Nachbereitung sind, können Vereine mit der Durchführung weniger komplexer Szenarien bereits gute Erfolge erzielen.

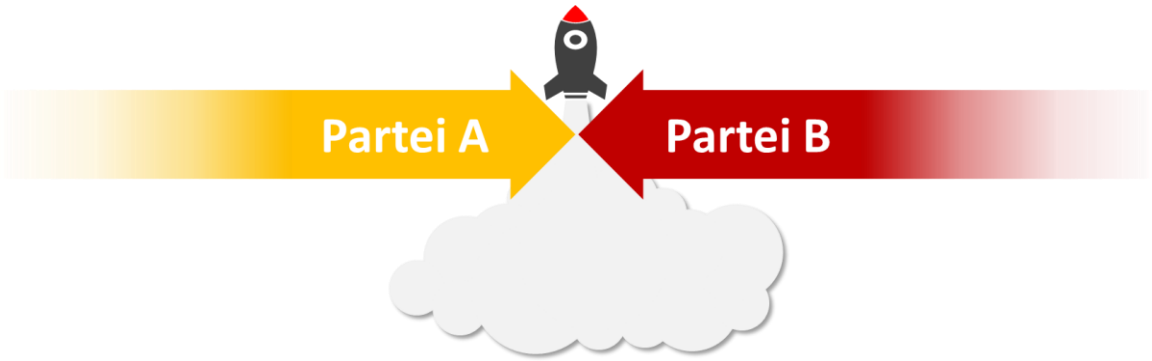
Mit abwechslungsreichen Trainingsinhalten für die SV und kleinen Isolierten Szenarien unter realitätsnahmen Bedingungen kann der Ju-Jutsuka vereinsintern optimal auf umfangreiche Szenarientrainings vorbereitet werden.

Die aufgeführten Inhalte sind beispielhafte Trainingsideen und nicht abschließend in der Aufzählung.

2 Konflikt

2.1 Beschreibung des Begriffes „Konflikt“

Von einem Konflikt spricht man, wenn **Interessen, Zielsetzungen oder Wertvorstellungen** von Personen, gesellschaftlichen Gruppen, Organisationen oder Staaten miteinander **unvereinbar** sind oder unvereinbar erscheinen und diese Konfliktparteien aufeinandertreffen. Wobei **mindestens eine Konfliktpartei** sich in ihrem Denken, Handeln, Fühlen durch die andere Partei **beeinträchtigt fühlt**.



Durch das **Aufeinanderprallen** widerstreitender Auffassungen, Interessen, usw. entstehen schwierige Situationen, die zum **Zerwürfnis** führen können.

2.2 Mögliche Ursachen für Konflikte

Diverse Ursachen können zu einem Konflikt führen der entweder ad hoc entsteht oder nach einem längeren Vorspiel zu Tage tritt. Das kann dann auch plötzlich und unerwartet geschehen.

Verletzung des Territoriums
Jede wahrgenommene **Verletzung** vom eigenen **Territorium** wird als Konflikt wahrgenommen. **Dringt** eine Person **in den persönlichen Bereich** einer anderen **ein**, **zu dicht** an diese **herangeht** oder sich in deren **ideellen Bereich** begibt, dann ist ein **Konflikt** wahrscheinlich.

Individuelle Wahrnehmung
Je nach individueller Vorgeschichte, Kenntnisstand, Erfahrungen, Laune und Charakter wird **eine Situation unterschiedlich wahrgenommen** oder verstanden

Unfaire Behandlung
Unfaire Behandlung aus **verschiedenen Gründen** kann zu Konflikten führen: z.B. aufgrund des Geschlechtes, Sprache, Aussehen, Alter, Gesundheit, Rasse, Religion, Herkunft, Abstammung.

Merke:
Nur eine Ursache ist selten der Grund für einen Konflikt. **Diverse Konstellationen** sorgen für das **Auftreten** oder eine **Verschärfung** eines **Konfliktes**. Jeder **Mensch** hat **unterschiedliche Reizschwellen**, die einen **Konflikt** früher oder später **zu Tage treten lassen** (Stichwort „Geduldsfaden reißt“).

2.3 Mögliche Konfliktlösungen

Um einen **Konflikt zu lösen bzw. aufzulösen** gibt es **unterschiedliche Verhaltens- und Handlungsweisen** der betroffenen Konfliktparteien:

Kampf (Durchsetzung der eigenen Ansicht, Vernichtung der Einigung)

Kompromiss (Einigung- mit Vor- und Nachteilen auf beiden Seiten)

Konsens (übereinstimmende Meinung und Einigung)

Flucht (Weglaufen, Ausweichen, Vermeidung des Konfliktes)

Unterordnung (Anpassung, Nachgeben, einseitige Akzeptanz)

Delegation (Übertragung des Problems auf eine andere Person oder Institution)

Eine **dauerhafte** und **wirkungsvolle Lösung** des **Konfliktes** sollte das **Ziel** einer guten **Konfliktbearbeitung** sein.

1. **Deeskalation der Situation** (z. B. Einstellung von kämpferischen Auseinandersetzungen, Abbau offener Aggression)
2. **Aufnahme von Kommunikation** zwischen den Konfliktparteien als grundlegende Maßnahmen
3. **Streitpunkt herausarbeiten** und ein gegenseitiges Verständnis der Konfliktparteien für das Interesse schaffen

3 Konfliktphasen

3.1 Das Ampelprinzip

Das **Ampelprinzip** besteht aus den Ampelphasen grün, gelb und rot. Hier sind die Farben umgedreht zu betrachten. Mit diesem Farb-modell sollen die Phasen eines Konfliktes anschaulich dargestellt werden

Die grüne Farbe symbolisiert mit einem Anteil **von ca. 40% die Prävention** und das **Gefahrenbewusstsein** für verschiedene Situationen. In dieser Phase kann ich ggf. Gefahren vermeiden, Sicherheitsvorkehrungen treffen oder sogar Provokationen erkennen und umgehen.

Die **gelbe Farbe** symbolisiert mit einem Anteil **von ca. 40 %** den Bereich der **Selbstbehauptung**. Durch senden von ICH-Botschaften in klaren kurzen Sätzen sowie entsprechender Körpersprache kann ich **ggf. Konflikte deeskalieren**.

Die **rote Farbe** symbolisiert mit einem Anteil **von ca. 20 %** den Bereich der **körperlichen Selbstverteidigung**. In dieser Phase bleibt keine andere Möglichkeit, als zu **kämpfen** und mich selbst mit einfachen und effektiven Mitteln (z.B. Handballentechniken, Knietechniken, Einsatz von Hilfsmitteln) zu **verteidigen**.

3.2 Der Cooper- Color- Code

Ähnlich dem Ampelmodell gibt es noch den sogenannten **Cooper-Color-Code**. Je nach Situation ist die eigene Aufmerksamkeit auf einer entsprechenden Stufe.

Farbe	Bewusstseinsstufe
weiss	Unvorbereitet, aber alles ok
Gelb	Entspannte Aufmerksamkeit
Orange	Aktive Aufmerksamkeit, alarmiert
rot	Erkannte Gefahr, Kampf/ Flucht

Weiß **– keine Gefahr**
Personen die sich in „Condition White" befinden, sehen keine Gefahr und sind unvorbereitet.Der Zustand ist unbesorgt und entspannend, eine Gefährdung ist nahezu ausgeschlossen. Jedoch kann die Person überraschend angegriffen werden.

Gelb **– Entspannte Alarmierung**
In „Condition Yellow" ist man zwar immer noch entspannt und gelassen, sich aber bewusst, dass etwas passieren könnte. Momentan ist keine wirkliche Gefahr in Sicht. Man hat aber für den Fall der Fälle mögliche Fluchtwege im Hinterkopf und weiß welche Gefahren eventuell auftreten können.

Orange **– aktive Aufmerksamkeit**
Bei „Condition Orange" hat „etwas" die eigene Aufmerksamkeit erregt, etwas ist nicht in Ordnung. Man fokussiert seine Aufmerksamkeit auf eine mögliche Gefahr. Der Körper begibt sich in eine leichte Anspannung.

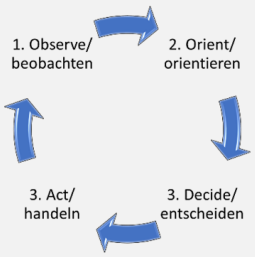
Rot **– Erkannte Gefahr**
Bei „Condition Red" ist eine definitive akute Gefahr erkannt, die uns unmittelbar zum Handeln zwingt- Kampf oder Flucht. Spätestens bei Stufe Rot stößt der Körper Adrenalin und andere Stresshormone aus und versetzt sich in einen Alarmzustand.

3.3 Der OODA- Loop

Der OODA- Loop beschreibt einen Zyklus, der dabei hilft, **verschiedene Entscheidungsoptionen** möglichst schnell zu **durchlaufen**.

OODA steht dabei für:

- **O**BSERVE (beobachten)
- **O**RIENT (orientieren)
- **D**ECIDE (entscheiden)
- **A**CT (handeln)



Loop heißt auf Deutsch Schleife und bezeichnet eine **permanente Wiederholung**. Nach der Handlung beginnt die Bewertung der Situation wieder von vorne

Info: Der frühere Pilot der US-Air Force John R. Boyd (†1997), hat diese Theorie entwickelt. Der OODA- LOOP wird zur taktischen Analyse eines Gegners/ Angreifers verwendet. Wenn man den OODA-Loop schneller durchläuft als der Gegner, hat man ggf. einen Vorteil. Man selbst ist schon in der Aktion/ Handlung, während der Gegner die alte Situation noch verarbeiten muss bzw. noch nicht mit der neuen Handlung begonnen hat.

4 Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigungssysteme- die Unterschiede

Kampfsport wird grundsätzlich auf Basis eines gültigen **Regelwerk** betrieben. Die Kämpfer unterliegen einem „Gleichgewicht“ (z.B. Gewichtsklassen, Altersklassen) und einem festem Reglement.

Die Ursprünge der **Kampfkünste** entstanden überwiegend vor vielen Jahrhunderten. Die Menschen waren damals oft mit kämpferischen Situationen konfrontiert und mussten sich mit oder ohne Waffen verteidigen können. Um die **komplexen Techniken** im Kampf anwenden zu können, war eine **jahrelanges Training** der jeweiligen Kampfkünste erforderlich.

Selbstverteidigungssysteme wurden mit der alleinigen Ausrichtung auf Selbstverteidigung geschaffen. Der künstlerische/spirituelle Ansatz einer Kampfkunst ist dabei nicht gewollt. Diese Systeme sind darauf ausgerichtet, den Schülern möglichst **schnell Selbstverteidigungs-fähigkeiten** zu vermitteln. Beispiele für beliebte Systeme sind Krav Maga und Combatives.

5 Beschreibung Selbstverteidigung und Ju-Jutsu

5.1 Selbstverteidigung

Als Selbstverteidigung wird

- **die Vermeidung von Angriffen**

sowie

- **die Abwehr von Angriffen**
- **auf die seelische**

oder

- **körperliche Unversehrtheit**

eines Menschen bezeichnet.

Selbstverteidigung ist auch der intelligente Umgang mit Gewalt!

1.1 Ju-Jutsu

Hier eine Beschreibung des Ju- Jutsu vom Deutschen Ju-Jutsu Verband:

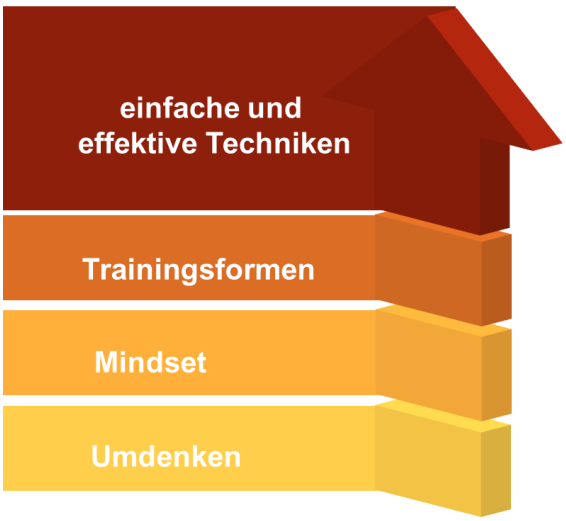
Ju-Jutsu orientiert sich bei Training und Weiter-entwicklung vor allem auf **die praktische Anwendung in der Selbstverteidigung,** unabhängig davon mit welcher Technik der Angriff erfolgt.

Um in **jeder Situation** angemessen **reagieren** zu **können** bedient man sich im Ju-Jutsu einer ganzen **Reihe von Techniken** aus unter-schiedlichen Kategorien. Hierzu gehören u. a. Bewegungslehre, **Abwehr-techniken**, Falltechniken, Bodenkampf, Wurf-, Hebel- und Würge-techniken, Nervendrucktechniken sowie **Tritt- und Schlagtechniken.**

Beim Training hat der **„freie Fluss“ der Bewegungen Vorrang vor dem Einüben von Kombinationen**. Damit wird eine **flexible Reaktion auf die unterschiedlichsten Attacken ermöglicht** und ein starres **„abarbeiten“ von Technik-folgen verhindert.** Vor allem bei der Abwehr körperlich überlegener- oder mehrerer Angreifer ist diese **Flexibilität** ein ausschlaggebendes **Element für** die erfolgreiche **Selbstverteidigung**.

6 Das SV Training im Verein

6.1 Grundsätzliches für ein SV Training



Teilnahme an vielen SV Trainings ist eine gute Grundlage für das Szenarientraining.

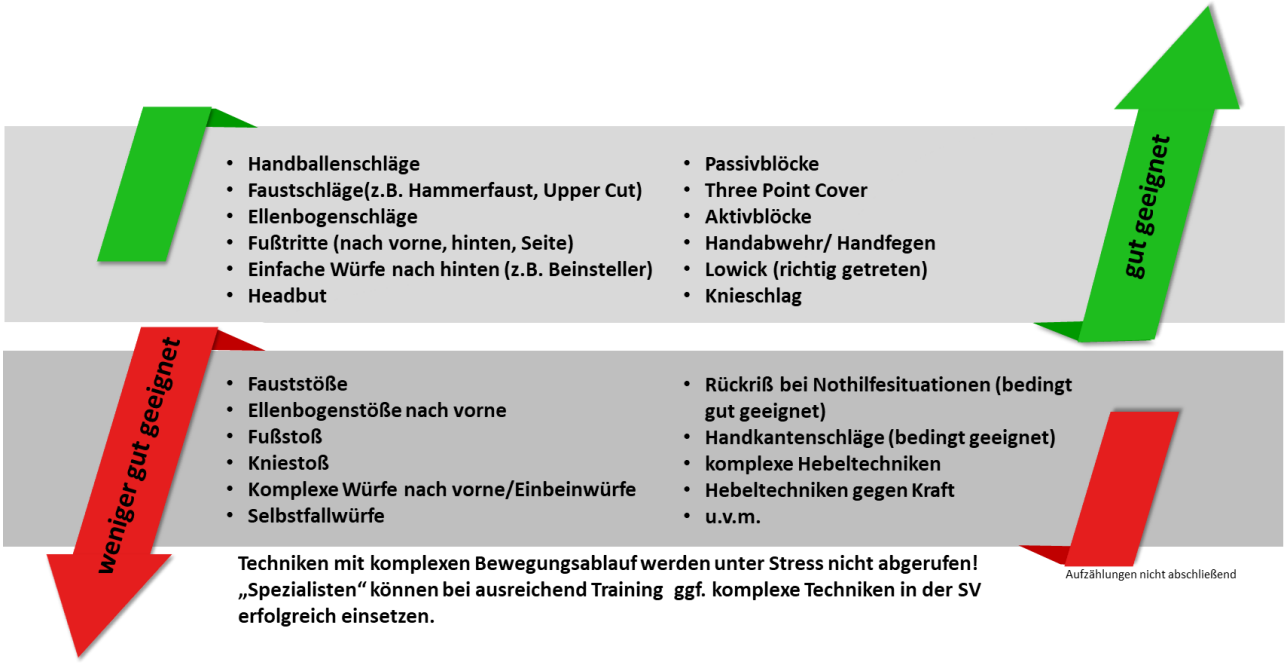
Einfache und **effektive Techniken** des Ju-Jutsu sind der Schlüssel zum Erfolg. Diese müssen immer und **immer wieder trainiert** werden, damit diese auch **unter Stress abrufbar** und anwenbar sind.

Alte und gewohnte Pfade verlassen und **neue Trainingsformen für die SV** finden. **Stressdrills** sind eine von **vielen Möglichkeiten** mit denen überprüft werden kann, ob Techniken "funktionieren".

Nur mit einer **richtigen geistigen Einstellung** und passenden inneren Haltung können SV Situationen in der Realität bewältigt werden. **"Siegeswille"** ist unabdingbar. Das muss im Training berücksichtigt werden.

Für ein gutes SV Training muss ein **Umdenken** bei Sportlern und Trainern stattfinden (z.B. Trainingsformen, Techniken, taktische Verhalten). Trainer sollten ein **grunsätzliches Wissen zum Thema SV** haben.

6.2 Einfache und effektive Techniken für die Selbstverteidigung



7 Mögliche Trainingsformen für ein SV Training

7.1 Partnertraining

Hier folgen einige Beispiele zum Partnertraining. Die aufgeführten Übungen können mit sogenannten Stressdrills ergänzt werden. Das bedeutet, dass zwischen den z.B: zu trainierenden Techniken immer wieder verschiedene sportliche Aktionen gelegt werden können, die den Puls in die Höhe treiben und dadurch körperlichen Stress simulieren.

Mit unterschiedlichen Formen des Partner-trainings können u.a. spezifische Techniken der SV (z.B: Schlag-techniken) sowie takt. Verhalten, De-eskalation und Einsatz der Stimme trainiert werden (Stand Boden/Waffen).

Partnertraining

a. 2 Personen

- **Watschenkampf**
- **Techniktraining** (Angriff/ Abwehr- Schlag, Block, Handballen, Knie, Flucht | mit Belastung zwischenddurch)
- **Einsatz der Stimme und der Körpersprache („Stopp“ sagen üben)**
- **Schatzwächter**
- **360 ° Verteidigung** (Schlag von oben, außen, unten | li u.re)

b. 3 Personen

- **Taktische Positionsübungen „Perlenkette“**
- **Watschenkampf**
- **Techniktraining** (Verteidigung gegen 2 Angreifer)
- **Fesselspiele** (1 V., 2.A. mit Gürteln versuchen V. zu fesseln)
- **Alive and Kicking** (A. mit Tritten auf Abstandhalten, Leichtkontakt)

c. > 3 Personen

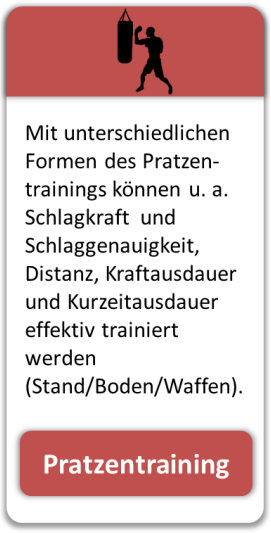
- **Kreistrainig mit/ ohne Aufwecken des Verteidigers**
- **Kreistraining mit „Abkochen“** (V. macht zwischendurch Liege-stütze, Sit Ups, usw.)
- **Verteidigung gegen mehrere Angreifer**
- **Zombigame**
- **Aufstehen aus der Bodenlage mit Bedrängen**

+ Stressdrills | Know How und Könnenstufe der Teilnehmer beachten | Angriffe können festgelegt oder vom Angreifer frei gewählt werden.

Legende: V= Verteidiger, A= Angreifer

7.2 Pratzentraining

Hier folgen einige Beispiele zum Pratzentraining. Die aufgeführten Übungen können mit sogenannten Stressdrills ergänzt werden. Das bedeutet, dass zwischen den z.B: zu trainierenden Schlag- und Trittkombinationen immer wieder verschiedene sportliche Aktionen gelegt werden können, die den Puls in die Höhe treiben und dadurch körperlichen Stress simulieren.



a. 2 Personen

- **Schlagkombinationen mit/ ohne Zeit**
- **Pratzenhalter dreht sich um 90° / 180°**
- **Schlagkombinationen beim Vorwärts- o. Rückwärtsgang**
- **Pratzenpyramide** (Kurzeitausdauer, Durchsetzungwille | 10, 20,30 mit Liegestützen, Sit ups, Kniebeuge zwischendurch)

b. 3 Personen

- **2 Dogs – 1 Bone**
- **Schlagkombinationen mit einem „Störer“**
- **Schlagen aus ungünstigen Positionen** (z.B. Liegestütz und Schlag, Rücken zur Wand, auf dem Rücken am Boden)
- **Schlagkombination mit Huckepack**
- **Laufspiele** (1 u. 2 stehen, 3 muss beide suchen u. Schlagkombis durchführen)

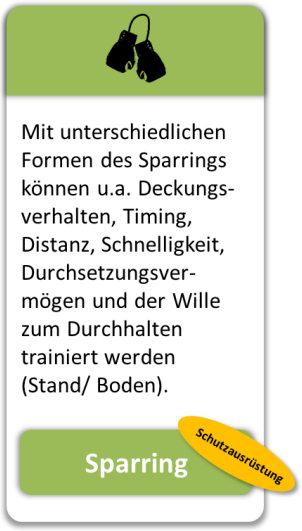
c. > 3 Personen

- **Pratzengasse**
- **Cornerdrill**
- **Kreistraining** (mit/ ohne aufwecken, mit/ ohne Schlagangriff)
- **Aufstehen aus der Bodenlagen** (Pratzen-Schlagpolsterhalter drücken Verteidiger zu Boden)

+ Stressdrills | Know How und Könnenstufe der Teilnehmer beachten | Angriffe können festgelegt oder vom Angreifer frei gewählt werden.

7.3 Sparring

Hier folgen einige Beispiele zum Sparring. Die aufgeführten Übungen können mit sogenannten Stressdrills ergänzt werden. Das bedeutet, dass zwischen den Trainingseinheiten immer wieder verschiedene sportliche Aktionen gelegt werden können, die den Puls in die Höhe treiben und dadurch körperlichen Stress simulieren.



a. 2 Personen

- **Deckungstraining** (nur verteidigen)
- **Schlagtraining** (nur angreifen)
- **Distanztraining** (überwinden/ verkürzen für Schlagkombi)
- **klassisches Sparring**
- **Cornerdrill**
- **u.v.m.**

b. 3 Personen

- **Deckungstraining** (verteidigen gegen 2 Angreifer)
- **Laufspiele (**mit Belastungsübungen und 10 Sek Sparring)
- **Klassisches Sparring gegen 2 Angreifer**
- **Cornerdrill**
- **u.v.m**

c. > 3 Personen

- **Verteidigung gegen mehrere Angreifer**
- **Kreistraining** (mit/ ohne aufwecken, mit Schlagangriff und Konterschlag)
- **Aufstehen aus der Bodenlage mit Blocken und Schlagen**
- **Cornerdrill**
- **u.v.m.**

+ Stressdrills | Know How und Könnenstufe der Teilnehmer beachten | Angriffe können festgelegt oder vom Angreifer frei gewählt werden | Schutzausrüstung tragen (z.B. Zahnschutz, Handschuhe)

8 Szenarientraining

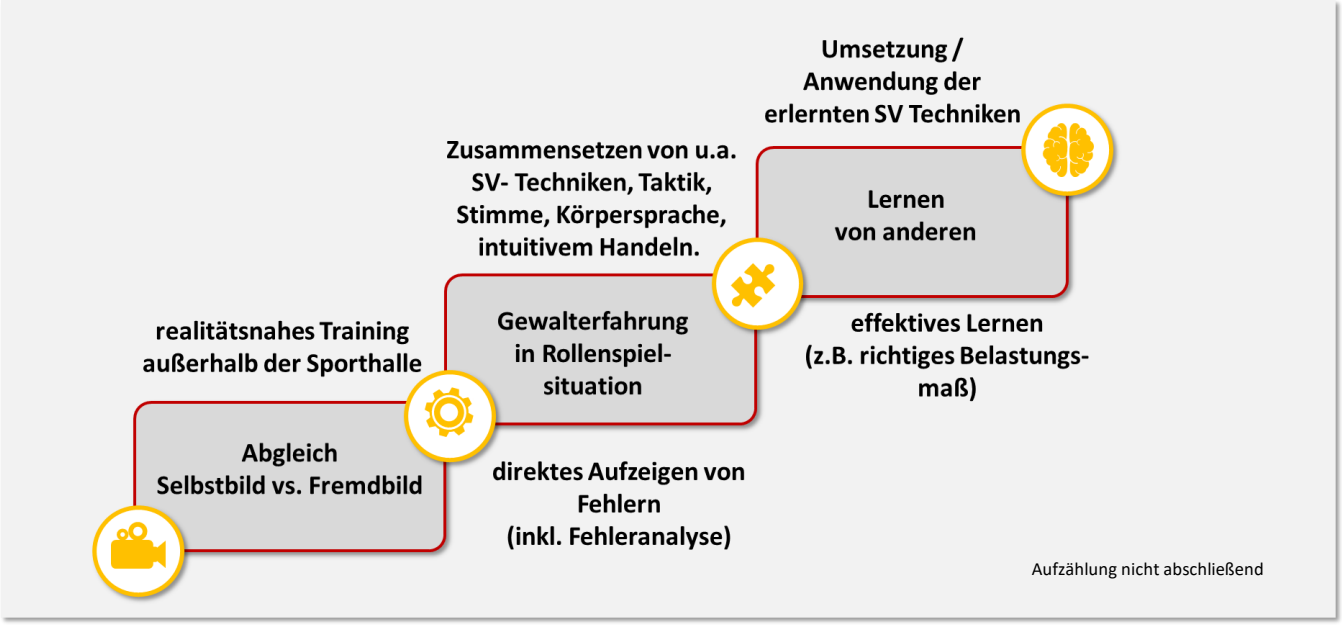
8.1 Definition

Unter Szenarientraining der Selbstverteidigung versteht man die Simulation der Realität, in der interaktiv alle erforderlichen Fertigkeiten* eines Menschen zur Bewältigung einer kritischen (Gewalt-) Situation angewendet werden.

„Training für die höchste Eskalationsstufe, um ernste Gefahren zu überstehen und Bedrohungen souverän begegnen zu können."

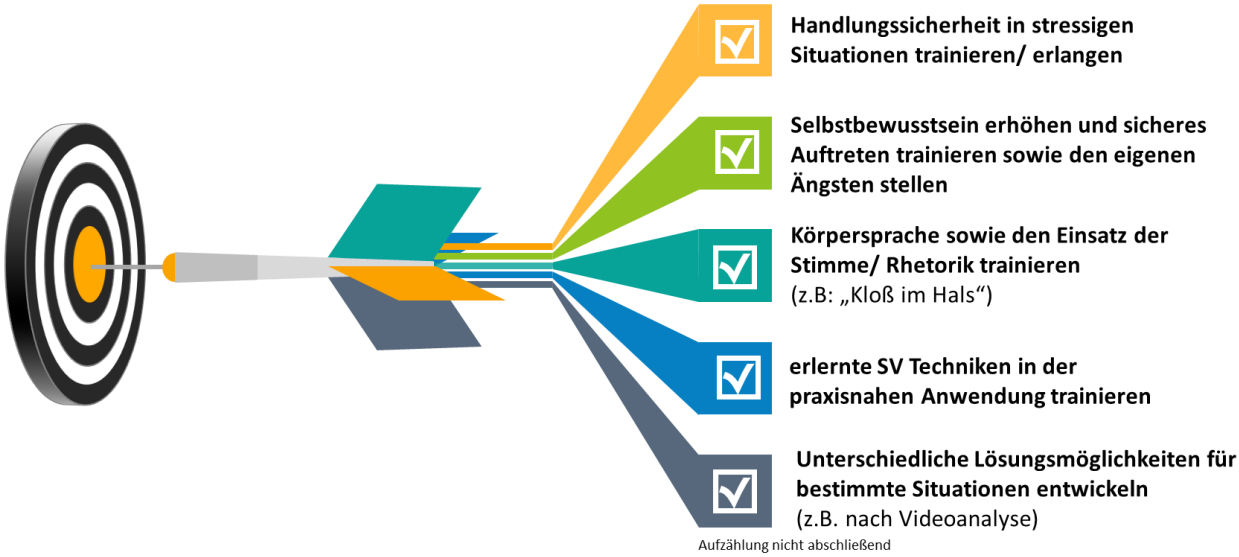
*Fertigkeit bezeichnet ein erlerntes Verhaltens (z.B. Technik, Geschicklichkeit, Routinen). Fähigkeit ist die Voraussetzung für die Realisierung einer Fertigkeit. Können umfasst Fähigkeit und Fertigkeit.

8.2 Positive Effekte eines Szenarientraining



8.3 Mögliche Ziele

Die hier aufgeführten Ziele sind als **grundsätzliche Ziele** zu verstehen. Jedes individuell geplante Szenarientraining muss mit individuellen Zielen versehen werden. Szenarientrainings müssen nicht immer zwangsläufig mit SV- Techniken oder Angriff/ Verteidigung ablaufen. Vielmehr können Szenarientrainings auch den Einsatz der Stimme, selbstbewusstes Auftreten oder deeskalierendes Verhalten als individuelles Ziel haben.



8.4 Informationen zur Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung

Hier folgen einige (nicht abschließend aufgezählte) Hinweise, Anregungen und Ideen für das Szenarientraining:

- Szenarientrainings eigenen sich für Menschen, die in Hochstresssituationen handlungsfähig bleiben wollen/ wieder werden wollen.
- Szenarientrainings sind entsprechend vorzubereiten, durchzuführen und nachzubereiten. Insbesondere der organisatorische Part ist dabei nicht zu unterschätzen.
- Für das Training im Verein bieten sich kleine Szenarien an, die den Teilnehmer isoliert einer Situation „aussetzen“, um Handlungsoptionen zu trainieren.
- Diese kleinen Szenarien könnten auf dem Vereinsgelände, in den Umkleidekabinen, etc. in Straßenbekleidung trainiert werden. Achtet darauf eine Genehmigung einzuholen und ggf. Absperrmaßnahmen durchzuführen. Unbeteiligte Sportler sind schnell irritiert durch z.B: laute Schreie.
- Kleine Szenarientrainings bieten eine gute Vorbereitung auf umfangreichere/ intensive Szenarientrainings (z.B Lehrgang der AG SV des DJJV)
- Bei der praktischen Durchführung ist unbedingt darauf zu achten, dass alle Teilnehmer die „Spielregeln“ erläutert bekommen und verstanden haben.
- Teilnehmer sind „in das Szenario hinein zu begleiten“ und auch wieder am Ende „aus dem Szenario hinaus zu begleiten“.
- Am Ende eines Szenarientraining/ Szenarienlehrgangs müssen die Teilnehmer wieder „in die Realität“ entlassen werden.

Konzept inkl. Zeit-u. Ablaufplan erstellen, ausreichend Vorbereitungszeit planen, Teilnehmerzahl begrenzen, Voraussetzungen für die Teilnahme definieren, **Lernziele definieren**, Teilnehmer& Safety Guys & Bad Guys einladen, **Szenarien festlegen**, Polizei und Nachbarschaft informieren,

Ort auswählen u. vorher begehen (z.B: Halle, altes Gebäude, Freigelände), Aufenthaltsräume für Teilnehmer & Personal, Besprechungsbereich für Videoauswertung, **Gefahrenstellen neutralisieren**, Sanitärbereiche

Kopfschutz, Mundschutz, Tiefschutz, Handschutz, ggf. Schlagschutzweste für alle direkt im Szenario beteiligten Teilnehmer, **Absperrband**, Signalhupe, Hinweisschilder, **Warnwesten für Regie/ Safety Guys**, Reinigungsmaterial, Erste Hilfe Set

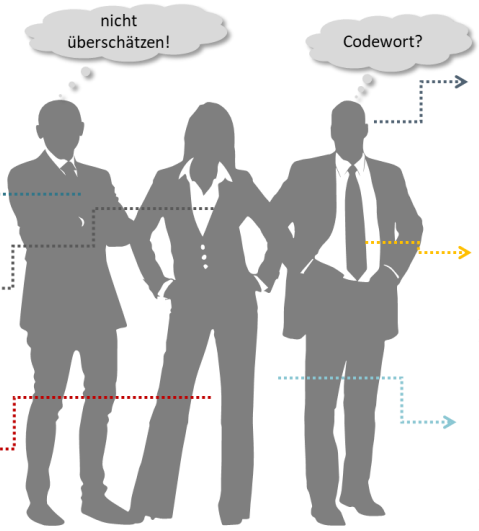
Leiter/ Moderator, Szenarien Begleiter/ Timekeeper, Safety Guys, Teilnehmer, Bad Guys, Orgateam für das Drumherum, Foto- u. Videograf, Presse, VIP´ s (z.B. Polizei, Stadtverwaltung) ggf. Sanitäter

Konkrete Tätereinweisung und Anweisung, Einsatz Waffen, Art und Weise der Angriffe definieren (z.B. Härte, verb. Ausdrucksform), Bad Boys haben Teilnehmer/innen „in der Hand“ u. müssen entsprechend sensibel sein für Lageveränderung, **schauspielerisches Talent erforderlich**

Teilnehmer negativ vorbelastet?- psycholog. Nachbetreuung beachten, **Codewort** für Abbruch im Szenario festlegen (nicht Stopp!), Versorgung sicherstellen, Einweisung aller Beteiligten in die **Sicherheitsregeln**

Aufzählungen nicht abschließend

8.5 Die Teilnehmer



Gesundheit

Teilnehmer müssen “sportgesund” sein (z.B: keine Erkältung).

Erschöpfung

Bei körperlicher Erschöpfung und Gefahren für die Gesundheit des Teilnehmers ist das Training abzubrechen.

Verletzungen

Verletzungen sind umgehend zu Versorgungen (z.B. Pflaster kleben).

Psychologische Belastung

Ist der Teilnehmer mit einem Szeanrio überfordert, ist umgehend abzubrechen- Betreuung anbieten.

Versorgung

Teilnehmer sollten ausreichend Essen und Trinken, um u. a. Erschöpfung zu vermeiden.

Schutzausstattung

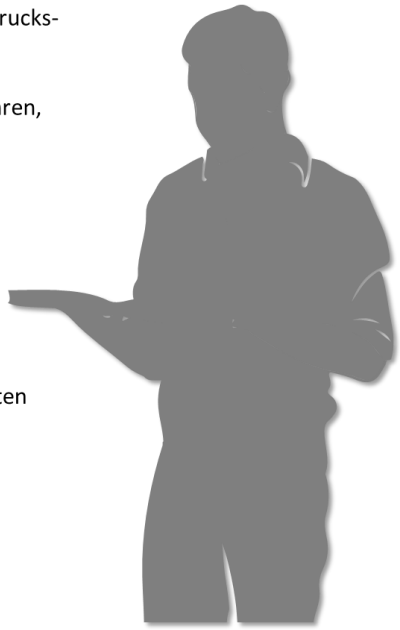
Teilnehmer dürfen nur mit Schutzausstattung teilnehmen (z.B. Kopf-, Mund-, Tief-, Handschutz).

Aufzählungen nicht abschließend

8.6 Die „Bad Guys“

01
Welche Anweisungen sind für die Bad Guys wichtig?

- Ablaufplan zu den einzelnen Szenen/ Szenarien geben
- Art und Weise der Angriffe definieren (z.B. Intensität, verb. Ausdrucks-form, Waffeneinsatz)
- Abbruchpunkte/ Codewörter festlegen
- Infos zu den Teilnehmern/ Verteidigern geben (erfahren, unerfahren, traumatisiert durch Realfall, etc.)



02
Warum sind diese Anweisungen so wichtig?

- Bad Guys sind die treibenden Personen im Szenario
- Bad Guys müssen die Situation immer unter Kontrolle haben
- Bad Guys müssen realitätsnah reagieren und ggf. improvisieren können
- Bad Guys müssen die Anweisungen mit schauspielerischen Talenten umsetzen können
- Bad Guys haben die Szenarien- Teilnehmer „in der Hand“

Aufzählungen nicht abschließend

9 Ein Blick auf die Straße

9.1 Angriffsvorzeichen erkennen

Pre Attack Zeichen/ Angriffsvorzeichen

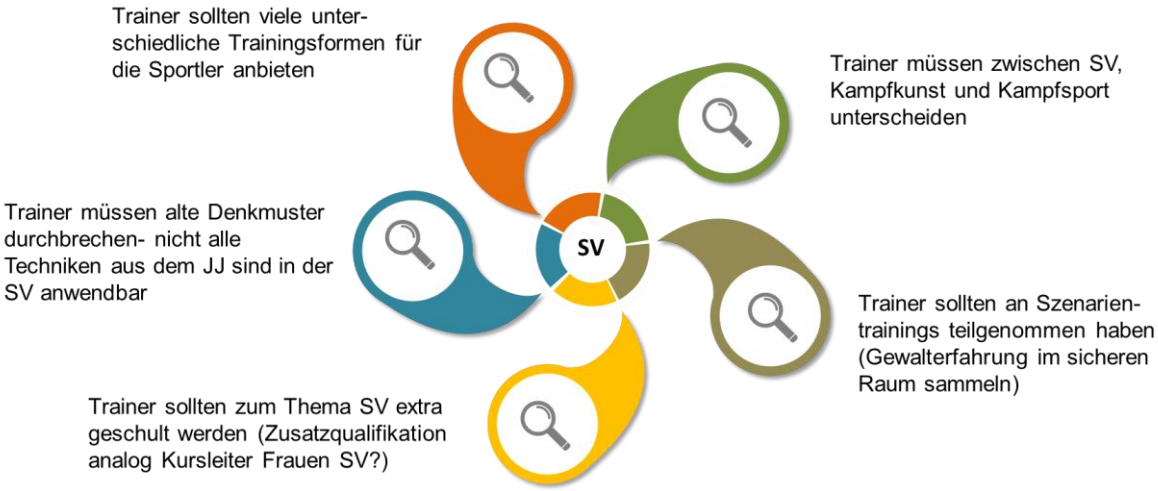
- **„Putzerverhalten“** (z.B. Hände an der Jacke/ Hose abwischen, durch die Haare fassen)
- **auf die „Lippen beißen“**
- **Brille/ Uhr ablegen**
- **nach Fluchtweg umschauen**
- **nach Zeugen umschauen**
- **Hände in die Taschen stecken** (Waffe versteckt?)
- **hektische Bewegungen**
- **Nervosität**
- **mit dem Kopf provozierend nicken**
- **auf- und abgehen**
- **Distanz verkürzen**
- **verbale Drohgebärden**
- **körperliche Drohgebärden** (z.B. Fäuste ballen, starrer Blick)
- **und viele weitere…..**

9.2 Maßnahmen bei erkannten Angriffsvorzeichen

- **auf die eigenen Erfahrungen, Know How zurückgreifen**
- **Abgleich mit ähnlichen Situationen- Einschätzen d. Angreifers**
- **Distanz zum Gegenüber vergrößern**
- **Hände aus den Hosentaschen nehmen**
- **keine Drohgebärden, keine Fäuste ballen o. Kampfhaltung**
- **Öffentlichkeit herstellen, andere Unbeteiligte warnen**
- **Flucht einleiten (Fluchtweg so früh wie möglich suchen)**

Aufzählungen nicht abschließend

10 Fazit und Bedeutung für die Trainer



Viel Spaß bei den Planungen für eure Trainingseinheiten!

Stefan Matthießen
NJJV e.V.
Prüfreferent Bezirk Braunschweig
mailto:pruefung@njjv-braunschweig.de