MESSERABWEHR

GRUNDLAGEN

Herausgeber: Budokan Großbeeren e.V.
Internet: http://www.budokan-grossbeeren.de/
Kontakt: geschaeftsstelle@budokan-grossbeeren.de
Autor: René Roesner
Bilder: Lothar Spielmann
Mitarbeit: Lothar Spielmann
Darsteller: René Roesner, Juliane Meißner

Version: 1.1 (Stand 09.01.2026)

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG 3
2. ZIELGRUPPE 3
3. ANFORDERUNGEN DES JU-JUTSU PRÜFUNGSPROGRAMMES 4
3.1 INHALTE DES PRÜFUNGSFACHES „MESSERABWEHR" 4
3.2 KRITERIEN FÜR DIE BEWERTUNG DES PRÜFUNGSFACHES 4
4. THEORETISCHE GRUNDLAGEN 5
4.1 ACT-METHODE 5
4.2 PRINZIPIEN 5
5. ANGRIFFSWINKEL 7
6. MESSERABWEHR 8
6.1 ANGRIFFSWINKEL 1 8
6.2 ANGRIFFSWINKEL 2 10
6.3 ANGRIFFSWINKEL 3 11
6.4 ANGRIFFSWINKEL 4 12
6.5 ANGRIFFSWINKEL 5 12

1. EINLEITUNG

Angriffe mit Messern haben statistisch in den letzten Jahren deutlich zugenommen und sind in der Fernsehberichterstattung und in unterschiedlichen sozialen Medien präsent wie nie zuvor. Durch die weite Verbreitung von Smartphones werden eine große Anzahl dieser Angriffe gefilmt und sind v.a. in sozialen Netzwerken „medial aufbereitet" verfügbar. Entsprechend hoch ist die Anzahl der Meinungen darüber, wie diese Angriffe hätten verhindert oder die betroffenen Personen sich hätten verhalten können. Unbestritten ist, dass die waffenlose Verteidigung gegen einen Messerangriff – und damit der Kampf um das eigene Leben – die „ultima ratio" und das absolut letzte Mittel ist! Die höchste Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Abwehr bieten (in absteigender Reihenfolge)

- Abstand halten,
- Barrieren nutzen,
- Deeskalation,
- Hilfsmittel einsetzen und
- – als letzte Option – der Kampf ohne Hilfsmittel.

Detaillierte Einblicke und viele weitere Informationen zu diesem Themenbereich, z.B. zum taktischen Verhalten bei Messerangriffen, dem Einsatz von Hilfsmitteln oder den Erfolgswahrscheinlichkeiten verschiedener Szenarien, geben u.a. der „Einsatz Coach" in seinem Online-Kurs „Messerangriffe Überleben!" [1] und auf seinem YouTube-Kanal [2] sowie Marcus Ruddies und Co-Autor Timm Blaschke in ihrem Buch „Knife Survival – Taktische Eigensicherung gegen Messerangriffe" [3].

2. ZIELGRUPPE

Das Ju-Jutsu-Prüfungsprogramm beinhaltet ab dem 2. Kyu-Grad (Blaugurt) das Prüfungsfach „Messerabwehr", in dem die Verteidigung gegen verschiedene standardisierte Messerangriffe zu demonstrieren ist. Es handelt sich dabei um isolierte, einfache Angriffe mit vorgegebenen Angriffswinkeln. Analog dem Prüfungsfach „Stockabwehr/-anwendung" soll der Prüfling zum 2. und 1. Kyu-Grad zeigen, dass er/sie auch auf einen Angriff mit einem gefährlichen Gegenstand reagieren und diesen Angriff sicher und gezielt abwehren kann. Dabei wird davon ausgegangen, dass der Angreifer kein „trainierter Messerkämpfer" ist.

Dieses Tutorial richtet sich vorrangig an Ju-Jutsuka, die sich auf die Prüfung zum 2. und 1. Kyu-Grad vorbereiten und/oder erstmalig mit dem Prüfungsfach „Messerabwehr" auseinandersetzen wollen. Es stellt eine strukturierte und methodisch aufgebaute Plattform dar. Kapitel 4 gibt dazu eine Übersicht der zugrunde liegenden Methodik und Prinzipien. Kapitel 0 beschreibt die Ausführung der durch das Prüfungsprogramm vorgegebenen Angriffswinkel. In Kapitel 6 wird basierend auf diesen Grundlagen eine Möglichkeit/Methode der Messerabwehr beschrieben, die alle Anforderungen des Ju-Jutsu-Prüfungsprogrammes (siehe Kapitel 0) erfüllt und den Fokus auf eine schnelle Erlernbarkeit/Automatisierbarkeit und einfach Anwendbarkeit legt.

Für die genannte Zielgruppe wird daher bewusst auf die Vermittlung unterschiedlicher Entwaffnungstechniken, das aus vielen philippinische Systemen bekannte Weiterleiten („Redirect") des waffenführenden Armes, gleichzeitig-gegenläufige Bewegungen und Kombinationen aus gleichzeitig ausgeführten Abwehrhandlungen (z.B. Abwehrtechniken gegen den waffenführenden Arm i.V.m. Schock-/Störtechniken gegen den Kopf oder Körper des Angreifers) verzichtet.

Fortgeschrittene Ju-Jutsuka können die in Kapitel 6 beschriebenen Abläufe und Schritte entsprechend ihres Erfahrungs- und Trainingslevel und anhand der Hinweise in der Ablaufbeschreibung (z.B. zur Kombination einzelner Schritte) anpassen und um die vorbenannten und weitere Prinzipien und Techniken individuell erweitern und ausbauen.

---

1 Link: https://einsatz-coach.coachy.net/messerangriff-uberleben/ (abgerufen am 02.07.2025)

2 Link: https://www.youtube.com/@EinsatzCoach (abgerufen am 02.07.2025)

3 ISBN: 9783819030901 / Link: https://www.epubli.com/shop/knife-survival-9783819030901 (abgerufen am 02.07.2025)

3. ANFORDERUNGEN DES JU-JUTSU PRÜFUNGSPROGRAMMES

3.1 INHALTE DES PRÜFUNGSFACHES „MESSERABWEHR"

Graduierung	Prüfungsanforderungen
2. Kyu (Blaugurt)	Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 2 ▶ Schnitt- oder Stichangriffe erfolgen in der Messerhaltung, auch „Heaven Grip" genannt, mit der Klinge an der Daumenseite der Hand ▶ Kontrolle des waffenführenden Armes ohne Eigengefährdung ▶ Entwaffnung (4) ▶ Optionale Störtechniken ▶ Ausführung möglicher Folgetechniken mit oder ohne Waffe (5)
1. Kyu (Braungurt)	Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5 ▶ Ausführung wie 2. Kyu

3.2 KRITERIEN FÜR DIE BEWERTUNG DES PRÜFUNGSFACHES

Bewertungskriterien		Leitfragen
1	Distanzverhalten und -kontrolle	Ist insbesondere der Unterschied von Messerabwehr (in der Mittel-/Nahdistanz) und Stockabwehr (in der Langdistanz) erkennbar? Wie werden der Raum und die Distanz gemanagt?
2	Ausweichbewegungen	Sind die Ausweich-/Meidbewegungen (z.B. Körperabdrehen) sinnvoll und werden ökonomisch ausgeführt?
3	Kontaktaufnahme	Ist die Technik dazu geeignet, den Angriff zu stoppen oder umzuleiten?
4	Kontrolle des waffenführenden Arms	Wird der waffenführende Arm und insbesondere die waffenführende Hand so kontrolliert, dass der Spielraum bzw. die Bewegungsfreiheit der Hand so eingeschränkt ist, dass ▶ das Risiko von Stichen und Schnitten (durch das Bewegen des Messers) deutlich vermindert wird und ▶ die Möglichkeit des Herausreißens des Armes und eines zweiten Angriffes verhindert wird?
5	Eigensicherung	Wird insbesondere eine erhebliche Eigengefährdung (z.B. Greifen in die Klinge) vermieden?
6	Sinnvolle Entwaffnung	Ist die Entwaffnung funktional und situationsgemäß?
7	Optionale Folgetechniken (6)	Entsprechen die Folgetechniken den Vorgaben und Rahmenbedingungen der Ju-Jutsu-Prüfungsordnung?
8	Kontrolle des Raumes	Werden Angreifer und Waffe in geeigneter Form voneinander getrennt?

4 Ein reines Rausreißen der Waffe gilt nicht als Entwaffnung.

5 Nach der Entwaffnung ist die (Weiter-)Nutzung des Messers für die folgende Verteidigungshandlung ausdrücklich zulässig. Dabei ist darauf zu achten, dass die Ausführung der Waffentechnik sinnvoll, sachgerecht und kontrolliert ist und nicht nachgefasst oder die angesetzte Technik korrigiert wird.

6 Die Anwendung weiterer Ju-Jutsu-Techniken nach erfolgter Entwaffnung (z.B. zur Kontrolle des Angreifers) ist optional möglich. Werden nachfolgende Techniken demonstriert, sind diese prinzipiengerecht, den Vorgaben und Rahmenbedingungen der Ju-Jutsu-Prüfungsordnung entsprechend, auszuführen.

4. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Einleitend sei an dieser Stelle nochmals der Hinweis gegeben, dass der Kampf, also die waffenlose Verteidigung gegen einen Messerangriff, das absolut letzte Mittel der Selbstverteidigung sein sollte. Neben dem Training der Abwehr von (Messer-)Angriffen unter Stressbedingungen rät der Autor daher dringend dazu, sich im Training regelmäßig theoretisch und praktisch mit

- den Indikatoren für einen (Messer-)Angriff,
- dem Abstand halten und Flüchten,
- der Nutzung von Barrieren,
- der Deeskalation und
- dem Einsatz von Hilfsmitteln in der Selbstverteidigung (speziell bei Angriffen mit Hieb- und Stichwaffen)

auseinanderzusetzen, um die individuellen Selbstverteidigungsfähigkeiten auszubauen.

4.1 ACT-METHODE

Mit der sogenannte ACT-Methode [7] kann der Ablauf der Messerabwehr grundsätzlich in 3 Phasen eingeteilt werden:

1	**A**ttack / **A**void	Der Angreifer/Angriff wird erkannt und der Angriff blockiert/geblockt.
2	**C**linch / **C**ontrol	Der waffenführende Arm wird „gebunden" und der Angreifer kontrolliert.
3	**T**akedown / **T**erminate	Der Angreifer wird zu Boden gebracht bzw. „neutralisiert".

Die jeweiligen Phasen-Inhalte und -Techniken können zu Beginn isoliert trainiert (und automatisiert) und im Trainingsverlauf zu einem kompletten Handlungskomplex zusammengefügt werden.

4.2 PRINZIPIEN

Kapitel 6 zeigt eine Möglichkeit/Methode der Messerabwehr. Die darin dargestellten Abläufe/Techniken basieren auf den im Folgenden beschriebenen 4 Prinzipien:

Prinzipen / Beschreibung	**Beispiele**
1 **„Bisecting Lines"** Abwehrtechniken werden idealerweise so ausgeführt, dass die angreifende Extremität mittig im 90-Grad-Winkel blockiert/geblockt wird.	 

[7] Die ACT-Methode ist ein Baustein des TRICOM (TRI-ANGLE Combatives) Systems (http://www.tricomtraining.com/) und wird als eine grundlegende Trainingsmethode insbesondere in der Messerabwehr unterrichtet und angewendet.

2	**„Two on One" (2 on 1)** „Zwei sind stärker als einer allein". Der angreifende/waffenführende Arm wird mit beiden Händen gegriffen und kontrolliert.	
3	**„Zero Pressure"** Die Distanz zum Angreifer wird verkürzt und der waffenführende Arm idealerweise in eine Richtung/Position gebracht, in der der Angreifer destabilisiert wird oder mindestens der waffenführende Arm in einer Art kontrolliert wird, die dazu geeignet ist, das Risiko von weiteren Stichen und Schnitten zu vermindern.	
4	**„Outside Positioning"** Um (Folge)Angriffe mit dem freien Arm oder den Beinen zu verhindern oder mindesten zu erschweren, positioniert sich der Verteidiger im Verlauf der Verteidigungshandlung idealerweise außerhalb des direkten Aktionsbereiches des Angreifers. Gleichzeitig soll die eigene Handlungs-/Kampffähigkeit erhalten bleiben.	

HINWEIS: Die Prinzipienbeschreibungen und die darauf basierenden in Kapitel 6 dargestellten Abläufe und Techniken stellen die optimale und idealtypische Umsetzung („Peak Performance") der Prinzipien dar. Die Umsetzung unter Stress, z.B. im Sparring oder in der freien Selbstverteidigung, wird nicht diesem optimalen idealtypischen Bild entsprechen. Hier gilt es, mit Stress und Chaos umzugehen und die unter den gegebenen Umständen bestmögliche Technik („Optimal Performance") umzusetzen. Dies sollte im Training beachtet und in Prüfungen differenziert bewertet werden.

5. ANGRIFFSWINKEL



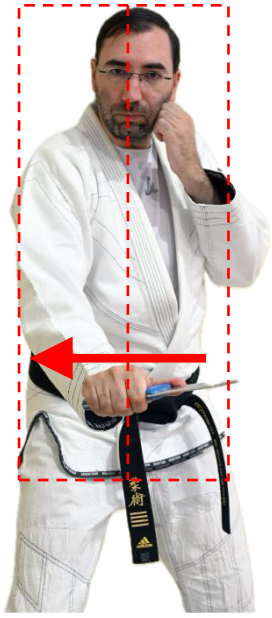
1 Messerschnitt/-stich **von oben außen, diagonal abwärts** zum Kopf, Hals oder zur „Schutzhand"



2 Messerschnitt/-stich **von oben innen, diagonal abwärts** zum Kopf, Hals oder zur „Schutzhand"



3 Messerschnitt/-stich **von außen, horizontal zur Körpermitte**



4 Messerschnitt/-stich **von innen, horizontal zur Körpermitte**



5 Messerstich **geradlinig zur Körpermitte** zum Solarplexus, Magen, Blase, Leiste oder Rippen

6. MESSERABWEHR

6.1 ANGRIFFSWINKEL 1



1 Auslage anpassen – **rechtes Bein vorne**



2 **Blocken** [8] mit dem Unterarm oder der Handkante mit dem Angriffsarm nahen (linken) Arm gegen den waffenführenden Unterarm



3 Zeitgleich oder unmittelbar nach dem Blocken erfolgt ein **unterstützender Unterarmblock/-schlag** mit dem freien (rechten) Arm gegen den waffenführenden Unterarm [9]



4 **Fassen** [10] des Handgelenkes des waffenführenden Armes **mit der linken Hand**



5 **Fassen** [10] des Handgelenkes des waffenführenden Armes **mit der rechten Hand**



6 Unmittelbar nach dem Fassen werden **beide Arme durchgedrückt**, um die waffenführende Hand so weit wie möglich vom eigenen Körper nach außen wegzuschieben [11]

---

8 Der Block wird mit dem Angriffsarm nahen Arm (linker Arm bei den Angriffswinkeln 1 und 3) ausgeführt. Die Handfläche zeigt dabei zum Boden. Die Technik wird so ausgeführt, dass der waffenführende Arm blockiert und die Angriffsbewegung gestoppt wird.

9 Der unterstützende Unterarmblock/-schlag erfolgt unmittelbar nach der Blocktechnik (Schritt 2) oder zeitgleich mit der Blocktechnik (Schritt 2+3) als kombinierte Abwehrtechnik (siehe Ju-Jutsu Prüfungsprogramm 1.Kyu).

10 Das Handgelenk soll so gefasst werden, dass es möglichst wenig Spielraum bzw. Bewegungsfreiheit hat, um das Risiko von Stichen und Schnitten zu vermindern.

11 Das Durchstrecken der Arme („Push"-Bewegung) und das Destabilisieren des Angreifers kann mit einem Schritt vorwärts unterstützt werden. Zusätzlich kann die Sicherung des waffenführenden Arms mit der rechten Schulter oder dem Kopf als „Kontakt-/Kontrollpunkt" an Schulter bzw. Oberarm des Angreifers unterstützt werden.





7 Mit dem Durchstrecken der Arme wird eine **Schub-Zug-Bewegung** eingeleitet, um den Angreifer zu destabilisieren. Dabei wird der mit beiden Händen gefasste waffenführende Arm des Angreifers vor dem eigenen Körper (von links nach rechts) „hindurchgeschwungen" und die eigene Auslage angepasst [12]



8 **Optional** können Störtechniken (z.B. eine Stoßbewegung mit dem Oberarm oder ein Unterarm-/Ellenbogenschlag gegen das Ellenbogengelenk des waffenführenden Arms) unter Beachtung der Eigensicherung ausgeführt werden



9 Mit oder unmittelbar nach der Zug-Bewegung erfolgt ein **Gleiten rückwärts**, um den Angreifer nach vorne zu ziehen und aus dem Gleichgewicht zu bringen



10 Die **Entwaffnung** erfolgt mit „Strip Disarm" [13]. Optional können Folgetechniken ausgeführt werden. Die **Kontrolle des Raumes** (z.B. Trennung von Angreifer und Waffe) ist sicherzustellen

HINWEIS: Im Prüfungsfach „Freie Selbstverteidigung" steht bei der Waffenabwehr, insbesondere bei der Messerabwehr, die Eigensicherung (und dabei insbesondere die Verhinderung einer Eigengefährdung) im Vordergrund. Entwaffnungstechniken im Stand (Schritt 8 bis 10) erhöhen die Wahrscheinlichkeit und das Risiko weiterer Aktionen des Angreifers, z.B. Schlag- und Tritttechniken. Daher ist in der freien Selbstverteidigung die Anwendung von „Takedowns" mit anschließender Kontrolle des waffenführenden Armes bzw. der Waffe selbst häufig sicherer und damit sinnvoller.

[12] Mit dem Durchschwingen des Armes wird das vordere rechte Bein nach hinten gestellt, damit das Messer „Platz" zum Durchschwingen hat und der waffenführende Arm gestreckt bleibt. Zusätzlich kann die Sicherung des waffenführenden Arms mit der linken Schulter oder dem Kopf als „Kontakt-/Kontrollpunkt" an Schulter bzw. Oberarm des Angreifers unterstützt werden.

[13] Ein reines Rausreißen der Waffe gilt nicht als Entwaffnung.

6.2 ANGRIFFSWINKEL 2



1 Auslage anpassen – **linkes Bein vorne**



2 **Blocken** [14] mit dem Unterarm oder der Handkante mit dem Angriffsarm nahen (rechten) Arm gegen den waffenführenden Unterarm



3 Zeitgleich oder unmittelbar nach dem Blocken erfolgt ein **unterstützender Unterarmblock/-schlag** mit dem freien (linken) Arm gegen das Ellenbogengelenk des waffenführenden Armes [15]



4 **Fassen** [16] des Handgelenkes des waffenführenden Armes **mit der rechten Hand**



5 **Fassen** [16] des Handgelenkes des waffenführenden Armes **mit der linken Hand**



6 Unmittelbar nach dem Fassen werden **beide Arme durchgedrückt**, um die waffenführende Hand so weit wie möglich vom eigenen Körper wegzuschieben [17]

■■■ Der weitere Ablauf entspricht **Schritt 8 bis 10** gegen **Angriffswinkel 1** (siehe 6.1).

---

14 Der Block wird mit dem Angriffsarm nahen Arm (rechter Arm bei den Angriffswinkeln 2 und 4) ausgeführt. Die Handfläche zeigt dabei zum Boden. Die Technik wird so ausgeführt, dass der waffenführende Arm blockiert und die Angriffsbewegung gestoppt wird.

15 Die Technik wird so ausgeführt, dass der waffenführende Arm blockiert und die Angriffsbewegung gestoppt wird. Der unterstützende Unterarmblock/-schlag erfolgt unmittelbar nach der Blocktechnik (Schritt 2) oder zeitgleich mit der Blocktechnik (Schritt 2+3) als kombinierte Abwehrtechnik (siehe Ju-Jutsu Prüfungsprogramm 1.Kyu).

16 Das Handgelenk soll so gefasst werden, dass es möglichst wenig Spielraum bzw. Bewegungsfreiheit hat, um das Risiko von Stichen und Schnitten zu vermindern.

17 Zusätzlich kann die Sicherung des waffenführenden Arms mit der linken Schulter oder dem Kopf als „Kontakt-/Kontrollpunkt" an Schulter bzw. Oberarm des Angreifers unterstützt werden.

6.3 ANGRIFFSWINKEL 3



1 Auslage anpassen – **rechtes Bein vorne**



2 **Blocken** [18] mit dem Unterarm oder der Handkante mit dem Angriffsarm nahen Arm (linker Arm) gegen den waffenführenden Unterarm



3 Zeitgleich oder unmittelbar nach dem Blocken erfolgt ein **unterstützender Unterarmblock/-schlag** mit dem freien Arm (rechter Arm) gegen den waffenführenden Unterarm. [19]



4 **Fassen** [20] des Handgelenkes des waffenführenden Armes **mit der linken Hand**



5 **Fassen** [20] des Handgelenkes des waffenführenden Armes **mit der rechten Hand**



6 Unmittelbar nach dem Fassen werden **beide Arme durchgedrückt**, um die waffenführende Hand so weit wie möglich vom eigenen Körper nach außen wegzuschieben. [21]

■■■	Der weitere Ablauf entspricht **Schritt 7 bis 10** gegen **Angriffswinkel 1** (siehe 6.1).

---

18 Der Block wird mit dem Angriffsarm nahen Arm (linker Arm bei den Angriffswinkeln 1 und 3) ausgeführt. Die Handfläche zeigt dabei zum Boden. Die Technik wird so ausgeführt, dass der waffenführende Arm blockiert und die Angriffsbewegung gestoppt wird.

19 Der unterstützende Unterarmblock/-schlag erfolgt unmittelbar nach der Blocktechnik (Schritt 2) oder zeitgleich mit der Blocktechnik (Schritt 2+3) als kombinierte Abwehrtechnik (siehe Ju-Jutsu Prüfungsprogramm 1.Kyu).

20 Das Handgelenk soll so gefasst werden, dass es möglichst wenig Spielraum bzw. Bewegungsfreiheit hat, um das Risiko von Stichen und Schnitten zu vermindern.

21 Das Durchstrecken der Arme („Push"-Bewegung) und Destabilisieren des Angreifers kann mit einem Schritt vorwärts unterstützt werden. Zusätzlich kann die Sicherung des waffenführenden Arms mit der rechten Schulter oder dem Kopf als „Kontakt-/Kontrollpunkt" an Schulter bzw. Oberarm des Angreifers unterstützt werden.

6.4 ANGRIFFSWINKEL 4



1 Auslage anpassen – **linkes Bein vorne**



2 **Blocken** [22] mit dem Unterarm oder der Handkante mit dem Angriffsarm nahen (rechten) Arm gegen den waffenführenden Unterarm

■■■

Der weitere Ablauf entspricht **Schritt 3 ff.** gegen **Angriffswinkel 2** (siehe 6.2)

6.5 ANGRIFFSWINKEL 5



1 Auslage anpassen – **rechtes Bein vorne**



2 **Blocken** [23] mit dem Unterarm oder der Handkante mit dem Angriffsarm nahen (linken) Arm gegen den waffenführenden Unterarm

■■■

Der weitere Ablauf entspricht **Schritt 3 ff.** gegen **Angriffswinkel 3** (siehe 6.3)

---

22 Der Block wird mit dem Angriffsarm nahen Arm (=rechter Arm bei den Angriffswinkeln 2 und 4) ausgeführt. Die Handfläche zeigt dabei zum Boden. Die Technik wird so ausgeführt, dass der waffenführende Arm blockiert und die Angriffsbewegung gestoppt wird.

Alternativ kann der Block mit dem rechten Arm ausgeführt werden. Der weitere Ablauf entspricht in diesem Fall Schritt 3 ff. gegen Angriffswinkel 2 bzw. 4 (siehe 6.2 bzw. 6.4).

23 Der Block wird mit dem Angriffsarm nahen Arm ausgeführt. Die Handfläche zeigt dabei zum Boden.