

Zeitschrift: Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 49 (1974)
Heft: 3

Artikel: Karate in Notwehr
Autor: Riggerbach, Emanuel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-704764>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Weiterausbildung

Der Frauenhilfsdienst hat eine eigene Hierarchie. Durch Leistung zusätzlicher Dienste in Weiterbildungskursen (Kaderkursen) können folgende Funktionen erworben werden:

- Gruppenführerin oder Chefköchin (Korporal oder Küchenchef)
- Dienstführerin (Feldweibel)
- Rechnungsführerin (Fourrier)
- Dienstchef oder Kolonnenführerin (Offiziersfunktion)
- Chef FHD

Jede neu erworbene Funktion muss abverdient werden.

Entlassung aus dem Frauenhilfsdienst oder Versetzung in die FHD-Reserve

Die Entlassung aus dem Frauenhilfsdienst hat zu erfolgen

- bei Verlust des Schweizerbürgerrechts
- zufolge Entscheid der sanitarischen Untersuchungskommission
- nach Beendigung des 60. Altersjahres kann eine FHD entweder entlassen oder aber, falls sie es wünscht, im Frauenhilfsdienst belassen und in die FHD-Reserve eingeteilt werden.

Auf *eigenes Gesuch hin* ist eine FHD zu entlassen:

- bei Verheiratung
- infolge Mutterschaft
- nach Erfüllung der Dienstpflicht (91 Tage Ergänzungskurs)
- aus andern zwingenden Gründen

Und nun? Warum eigentlich Frauenhilfsdienst?

Einfach, weil er einer Notwendigkeit entspricht und weil sich die Mitarbeit der Frau in der Landesverteidigung als unentbehrlich erwiesen hat.

Während des letzten Aktivdienstes wurden im Frauenhilfsdienst 20 000 Schweizerinnen ausgebildet, die insgesamt 3,5 Millionen Diensttage leisteten.

In jeder Krisenzeit ist ein Land auf die Mitarbeit und den Helferwillen aller einsatzbereiten und einsatzfähigen Kräfte angewiesen. So geht es uns allen darum, sich auf diese Aufgaben rechtzeitig vorzubereiten, damit man sich im Bedarfsfall im Interesse der Allgemeinheit einsetzen kann. Wir alle hoffen, dass dies nie nötig sein wird, doch möchte niemand seiner Aufgabe nicht gewachsen sein.

Karate in Notwehr

Emanuel Riggenschach, Basel

In fast allen Ländern haben in den letzten Jahren Gewalttaten und -verbrechen stark zugenommen. Niemand hat absolute Sicherheit, dass er nicht auch einmal Opfer eines offenen oder hinterhältigen Angriffs wird, der sein Leben und sein Eigentum bedroht. Es ist daher nicht müßig, sich über wirksame Möglichkeiten zur Selbstverteidigung zu orientieren.

Von den bekannten Selbstverteidigungssystemen wie Judo, Aikido und Karate ist das letztgenannte bei wirklicher Notwehr wohl das wirkungsvollste. Der Vorläufer dieser Kampfkunst war das «Okinawa-te», eine Selbstverteidigungsanleitung, die im Jahr 1600 in Okinawa aufkam. Der Japaner Funakoshi Gichin (1869—1957) erweiterte diese Grundform zum modernen Karate.

Während die Judo-Kampfart Würfe, Hebel- und Festhaltegriffe kennt und beim Aikido dem Gegner in seinen Bewegungen zu folgen versucht wird, wobei man mit Hand-, Arm- oder Genickhebel Angriffe pariert, gibt es bei Karate das sog. Abblocken des Angriffs und den Gegenangriff. Es kommen dabei Handkantenschläge von innen und aussen und vor allem Faust- und Fussstöße zur Anwendung. Abblocken und Gegenangriff erfolgen unmittelbar nacheinander, wenn das Blockieren nicht durch geschicktes Ausweichen gänzlich dahinfällt.

Karate, zu Deutsch «leere Hände», ist von einem gewissen fernöstlichen Nimbus umgeben, den auch seine Anhänger in den westeuropäischen Ländern aufrechterhalten. So trägt man bei den Übungen eine besondere Kleidung, Karategi genannt. Sie besteht aus einer nicht ganz langen Hose und einer weiten Jacke, die von einer Art Schärpe zusammengehalten wird. Ausser der Umgürtung, deren Farbe für den Träger eine Bedeutung in bezug auf sein Können hat, besteht alles aus einem weissen Stoff. Beim Betreten und Verlassen des Übungsraumes begrüsst man sich durch eine Verbeugung. Nie betritt man die Übungsfläche mit Schuhen, das verhindert, dass Fussstöße, die zur Anwendung kommen, für den Übenden gefährlich werden. Bei der übungs-mässigen Ausführung der Karate-Technik ist die gebräuchlichste Ausgangsstellung so, dass der linke Fuss um etwa die doppelte Schulterbreite nach vorn hingestellt wird, wobei man ihn um etwa 30 Grad seitlich dreht. Das Knie des vorderen Beines, das gebeugt ist, soll genau über den Zehen des Fusses stehen. Das hintere Bein ist gestreckt und soweit als möglich in der Laufrichtung eingedreht. Diese Ausfallstellung verringert die Angriffsfläche und gibt gute Möglichkeiten zum Ausweichen. Auch die Erhaltung des Gleichgewichts wird so gesichert, was bei Karate eine besonders grosse Rolle spielt. Meister dieser Kampfart sagen: «Wer das Gleichgewicht verliert, ist bereits besiegt.»

Wie sieht nun Abwehr und nachfolgender Angriff bei Karate aus, wenn wir diese Technik in Notwehr zur Anwendung bringen müssen? Angenommen, ein Gegner umklammert von hinten unsere Oberarme. Der Karatekundige reisst in einem solchen Fall ruckartig beide Ellbogen nach oben und geht gleichzeitig in eine tiefere Stellung. Dadurch löst er die Umklammerung und wird zum unmittelbaren Angriff frei. Er leitet ihn mit einem Ellbogenstoss nach hinten mit dem linken Arm ein, gefolgt von einem Faustschlag mit der rechten Hand bei schon umgewendeter Haltung. Werden die Unterarme von hinten umklammert, so lässt sich die beschriebene Technik nicht anwenden. Man befreit sich in diesem Fall durch einen kräftigen Fussstoss mit dem Schuhabsatz auf den Fussrücken des Gegners oder mit einem Hackenstoss nach hinten in seinen Leib. — Versucht ein Angreifer mit beiden Händen einen unserer Arme nach hinten zu drehen, um uns kampfunfähig zu machen, so dreht man sich schneller, als der Gegner die Bewegung ausführen kann in der gleichen Richtung und führt, sobald man ihn wieder ansichtig wird, einen Stoss gegen sein Gesicht. — Erfolgt auf uns ein Angriff durch einen seitlich geführten Stockschlag, so weicht man ihm dadurch aus, dass man sich blitzschnell mit Seitenlage zu Boden wirft und mit erhobenem Bein gegen den Körper des Angreifers einen Fussstoss ausführt. Kommt ein Stockschlag von oben gegen unseren Kopf zu, so schlägt man den erhobenen Arm des Gegners seitlich weg und dringt mit einem Ellbogenstoss gegen seine Brust vor.

Wie man aus diesen Beispielen ersieht, ist Karate nicht sanft. Es verlangt rasche Reaktion und schont den Gegner nicht. Man sagt dieser Kampfart nach, sie sei die härteste, die es gibt. Trotzdem ist der Karatetreibende nicht grundsätzlich allen anderen überlegen. Auch er kann überwältigt werden, wie auch die Anhänger von Judo und Aikido. Sie alle tragen keinen Freibrief für den Sieg in der Tasche, doch sie werden in vielen Fällen auch mit körperlich weit überlegenen Gegnern fertig, denen die Griffe und Techniken der japanischen Kampfkunst unbekannt sind. In einem Wesenszug sind diese fernöstlichen Selbstverteidigungssysteme gleich: Bei ihrer Ausübung als Sport, und das ist ja ihre häufigste, geht es nicht darum, den Gegner unbedingt zu besiegen, vielmehr wird angestrebt, sich selbst zu meistern. Ein japanisches Sprichwort wird in dieser Hinsicht oft zitiert: «Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte; wer sich selbst besiegt, ist stark.»

Bei Notwehr fällt aber diese im Leben sonst gute Philosophie dahin. Wenn es wirklich ernst gilt und unser Leben bedroht ist, dann bietet die harte Kampftechnik des Karate besten Schutz.