



## Selbstverteidigung Folge 1

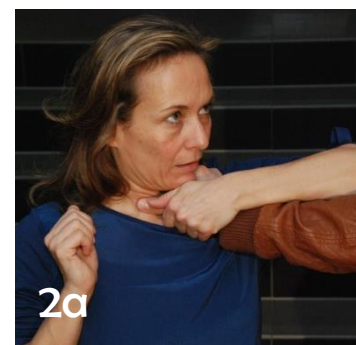
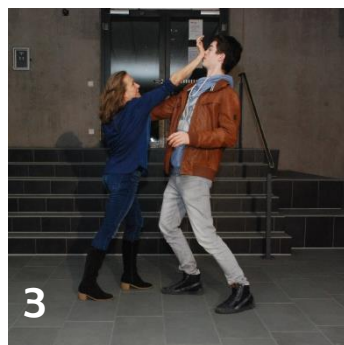
Verteidigungssituation: Der Angreifer fasst mit einer Hand zum Hals und holt gleichzeitig zum Schlag aus.



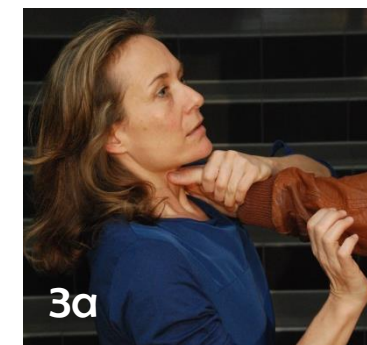
1  
Schultern hochziehen und Kinn auf die Brust um den Druck zu mindern.



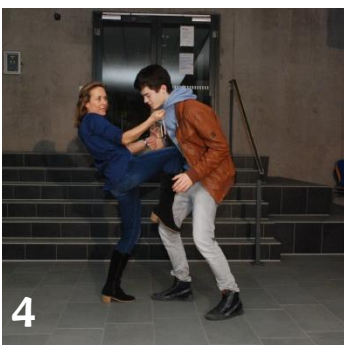
2  
Das Handgelenk der greifenden Hand erfassen und nach außen ziehen. Die Schulter rotiert auf der ziehenden Körperseite nach hinten, während die freie Hand unter die Nase des Angreifers stößt.



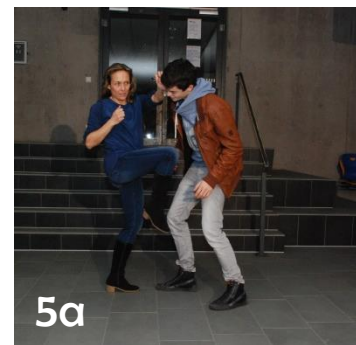
2a  
Detailansicht zu 2:  
Handgelenk ergreifen.



3a  
Detailansicht zu 3:  
Handgelenk nach außen ziehen.



4  
Knie hochreißen und in den Unterleib des Angreifers stoßen.



5a  
Sofort noch ein- oder mehrmals mit dem Handballen hart unter die Nase schlagen. Anschließend schnell vom Ort des Geschehens entfernen und bei der Polizei Anzeige erstatten.



### Achtung:

Die Auflösung der dargestellten Situation führt nur dann zum Erfolg, wenn sie ausgiebig geübt wird.

Info: [www.karate-pliezhausen.de](http://www.karate-pliezhausen.de)

Trainingszeiten:

Di. + Fr. jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr  
Mehrzweckhalle Pliezhausen