



Selbstverteidigung Folge 11 – Schutzhaltung und Abwehr eines Schlages

Verteidigungssituation: Ein Angreifer holt aus und schlägt mit dem Handrücken der Hand zum Gesicht



1 Ein Angreifer nähert sich drohend. Mit der bereits bekannten Schutzhaltung 3 versuche ich den Angreifer mit offenen Händen auf Distanz zu halten.



2 Der Angreifer macht einen schnellen Schritt vor und versucht mir mit dem Handrücken ins Gesicht zu schlagen.



3 Mit der hinteren Hand blocke ich den Schlag, während sich mein vorderes Bein etwa zur Seite bewegt.



4 Meine freie Hand stößt mit der hohlen Innenseite auf das Ohr des Angreifers und greift danach die Haare oder den Shirt-Kragen und reißt fest daran.



5 Gleichzeitig mit dem Zurückkreisen stoße ich mit meinem hinteren Knie von der Seite her in die Mitte des Oberschenkels des Angreifers. Der Angreifer stürzt zu Boden, ich wende mich um und laufe weg.



Achtung:

Die dargestellte Situation kann nur dann in die Realität umgesetzt werden, wenn sie vorher ausgiebig trainiert wird.

Info: www.karate-pliezhausen.de

Trainingszeiten:

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