



Selbstverteidigung Folge 13 – Abwehr einer Körperumklammerung von vorne unter den Armen

Verteidigungssituation: Ein Angreifer umklammert von vorne den Oberkörper (unter den Armen) und hebt den Angegriffenen hoch



Ein Angreifer nähert sich von vorne, greift mit beiden Händen von vorne um meinen Brustkorb und drückt mir die Luft ab oder hebt mich hoch.

Ich schlage mit beiden Handflächen heftig auf die Ohren des Angreifers. Gleichzeitig habe ich die Möglichkeit mit meinem Knie in den Unterleib des Angreifers zu stoßen.

Mit beiden Daumen fasse ich unter die Nase oder in die Augen des Angreifers und drücke ihn weg von mir.

Um mich vom Angreifer zu lösen stoße ich ihn weg von mir. 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 18:00 bis 19:00 Uhr
Mehrzweckhalle Pliezhausen