



Selbstverteidigung Folge 2

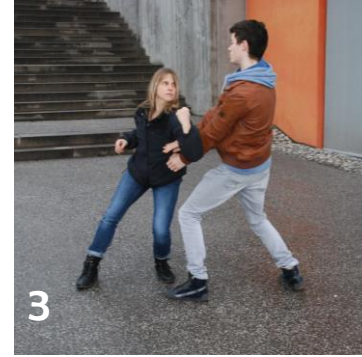
Verteidigungssituation: Der Angreifer fasst mit beiden Händen zur Kehle und würgt.



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



2
Zur Verteidigung den einen Arm nach oben stoßen und dabei den Oberkörper etwas Drehen.



3
Sofort den Arm wieder herunterreißen und beide würgenden Arme schlagen.



4
Mit dem Faustballen an die Seite des Kopfes bzw. des Halses schlagen.



5
Mit der anderen Hand, mit den Handballen unter die Nase des Angreifers schlagen.



6
Den Angreifer an den Schultern herunterziehen und gleichzeitig das Knie nach oben in den Unterleib des Angreifers rammen.

Achtung:

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

Info: www.karate-pliezhausen.de

Trainingszeiten:

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