



## Selbstverteidigung Folge 4

Verteidigungssituation: Der Angreifer greift von hinten in die Haare und zieht



Wenn der Griff erfolgt, nicht aufrichten, sondern kleiner machen, also den Körperschwerpunkt absenken.

Dem Zug nach hinten nachgeben und mit dem inneren Bein, also mit dem Bein welches dem Angreifer am nächsten ist, einen Schritt nach hinten machen und gleichzeitig mit der geballten Faust in die Weichteile des Angreifers schlagen.

Den eigenen Körper weiter in Richtung Angreifer drehen und mit beiden Händen den Angreifer am Rücken und am Hals ergreifen.



Den Angreifer nach unten ziehen und gleichzeitig, ein- oder mehrmals, das eigene Knie heftig in den Unterleib des Angreifers rammen.

Mit beiden Händen den Angreifer wegstoßen und schnell vom Ort des Geschehens entfernen. Unmittelbar anschließend bei der Polizei Anzeige erstatten.

### Achtung:

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

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

Trainingszeiten:

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