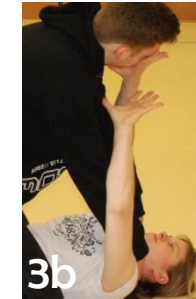




Selbstverteidigung Folge 5 - Bodenlage

Verteidigungssituation: Der Angreifer hat eine Frau zu Boden gestoßen, sitzt auf ihr und würgt sie am Hals.



Eine Frau kommt wurde rückwärts zu Boden gestoßen (1a+1b). Der Angreifer sitzt auf ihr und beginnt mit beiden Händen am Hals zu würgen (2a+2b).

Bevor der Würgegriff fest zupacken kann, stößt die Frau mit beiden Händen zum Gesicht des Angreifers (3a+3b), greift in die Augen, reißt am Ohr, zwickt, kratzt und stößt wiederholt mit den Handballen unter die Nase des Angreifers. Wichtig: Nicht ruhig liegenbleiben, sondern wild und heftig bewegen.



Sie stößt plötzlich und ruckartig die Hüfte nach oben (4), bringt so den Angreifer aus dem Gleichgewicht und zieht ihn zur Seite zu Boden. Während der Angreifer zur Seite wegrollt, dreht sie sich nach oben und stößt ihm mit der flachen Hand mehrfach schnell in den Unterleib (5). Solange der Angreifer vom Schmerz beeinträchtigt ist, springt sie auf und läuft weg. Den Vorfall unbedingt sofort der Polizei melden.

Achtung:

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

Info: www.karate-pliezhausen.de

Trainingszeiten:

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