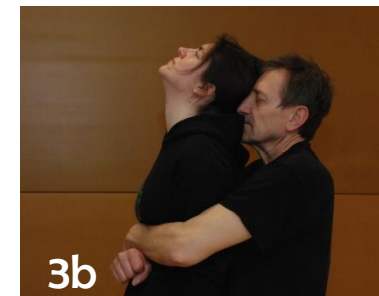




## Selbstverteidigung Folge 6 – Umklammerung von hinten, über den Armen

Verteidigungssituation: Der Angreifer hat eine Frau von hinten umklammert



Eine Frau wurde von hinten über den Armen umklammert. Erste Reaktion, sie macht sich schwer (1) damit sie nicht hochgehoben werden kann. Dann reißt sie sofort eine Ferse nach oben und kickt in den Unterleib des Angreifers (2a+2b).

Als nächstes schlägt sie den Kopf nach hinten in das Gesicht des Angreifers..



Sie macht nun mit der Hüfte zuerst eine kurze Vorwärtsbewegung (4a), um sie dann mit einem brutalen Ruck nach hinten zu stoßen (4b). Gleichzeitig reißt sie beide Arme abgespreizt vom Körper nach oben um sich von der Umklammerung zu befreien. Zum Abschluss tritt sie dem Peiniger noch mit einem Rückwärtsfußtritt in den Bauch (5) und läuft schnell 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-pliezhausem.de](http://www.karate-pliezhausem.de)

Trainingszeiten:

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

Mehrzweckhalle Pliezhausem