



Selbstverteidigung Folge 7 – Griff in die Haare von vorne

Verteidigungssituation: Der Angreifer greift eine Frau von vorne in die Haare und zieht.



Der Angreifer fasst die Frau von vorne in die Haare und zieht (1a + 1b). Zur Abwehr legt die Frau ihre beiden Hände fest auf den Handrücken der greifenden Hand (2). Wichtig: Die beiden Hände müssen fest auf den eigenen Kopf gepresst werden, das Handgelenk der greifenden Hand muss dabei aber frei bleiben.

Durch eine schnelle Verbeugung mit einem gleichzeitigen Schritt nach hinten wird das blockierte Handgelenk extrem stark und vor allem schmerzhaft gebeugt (3).



Als nächstes löst sie die stark gebeugte Hand von der Stirn, legt beide Daumen auf die Finger der Hand und beugt das bereits stark abgewinkelte Handgelenk noch weiter nach hinten, um den Angreifer zu Boden zu zwingen (5). Wenn die Beugung ruckartig erfolgt, kann das Handgelenk ernsthaft geschädigt werden.

Wichtig: Nach der Attacke unbedingt Anzeige bei der Polizei erstatten.

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