



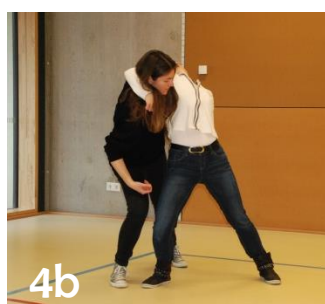
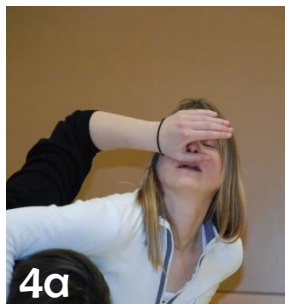
Selbstverteidigung Folge 8 – Schlag in den Bauch und Schwitzkasten

Verteidigungssituation: Eine Angreiferin schlägt eine Frau in den Bauch und umfasst den Hals zum Schwitzkasten.



Überraschend schlägt eine Angreiferin eine Frau in den Bauch (1). Dadurch krümmt sie sich nach vorne und kann am Hals umfasst und so in den Schwitzkasten genommen werden (2).

Zur Abwehr und Befreiung den Arm hinter dem Rücken der Angreiferin nach oben führen und von der inneren Seite her am Kopf vorbeigreifen um mit der Hand vor das Gesicht zu gelangen (3a). Der Daumen wird dabei unter quer unter die Nase gelegt und fest eingedrückt (3b).



Den Arm weit nach hinten strecken und die Angreiferin so aus dem Gleichgewicht bringen (4a+b). Danach die Gegnerin wegstoßen oder zu Boden ziehen (5).

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