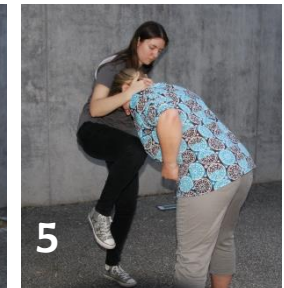




Selbstverteidigung Folge 10 – Schutzhaltungen

Verteidigungssituation: Eine Angreiferin holt aus und schlägt mit der Hand



Schutzhaltung 1: Da der Schlag völlig überraschend kommt, werden beide Arme nach oben, links und rechts neben den Kopf gehoben und fest angelegt um den Schlag abzuschwächen.

Schutzhaltung 2: Jetzt werden beide Hände so erhoben, dass der Schlag mit der vorderen Hand abgefangen werden kann. Die hintere Hand ist schützend schräg vor den Kopf erhoben und schlagbereit.

Schutzhaltung 3: Beide Hände werden weit vor den Oberkörper und den Kopf erhoben. Die Hände sind geöffnet und zeugen von der defensiven Haltung. Der Vorteil, der Angreifer wird auf Distanz gehalten.

Nach dem der Schlag abgefangen ist, beugt sich die Verteidigerin nach vorne und ihre greift mit beiden Händen seitlich hinter den Kopf (4) der Angreiferin und zieht diesen nach unten auf das hochschnellende Knie (5).

Achtung:

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

Info: www.karate-pliezhausen.de

Trainingszeiten:

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