



Selbstverteidigung Folge 12 – Abwehr einer Körperumklammerung von hinten unter den Armen

Verteidigungssituation: Ein Angreifer umklammert von hinten den Oberkörper (unter den Armen) und hebt den Angegriffenen hoch



1
Ein Angreifer nähert sich von hinten, greift mit beiden Händen von hinten um meinen Brustkorb und drückt mir die Luft ab oder hebt mich hoch.



2
Ich balle meine Fäuste und schlage mit meinen Fingerknöcheln heftig auf den oben liegenden Handrücken. Gleichzeitig stampfe ich mit meinem Fuß auf die Füße des Angreifers.



3a
Mit einer Hand ergreife ich einen einzelnen Finger und reiße ihn nach hinten.
Will ich einen weiteren Angriff verhindern, muss ich den ergriffenen Finger im Gelenk verletzen.



4
Gleichzeitig mit dem Zurückreisen des Fingers stoße ich mit meiner Hüfte nach hinten um mich vom Angreifer zu lösen. Ich wende mich um einem erneuten Angriff zu begegnen oder laufe weg.



Achtung:

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

Info: www.karate-pliezhausem.de

Trainingszeiten:

Di. + Fr. jeweils 18:00 bis 19:00 Uhr

Mehrzweckhalle Pliezhausem