



Selbstverteidigung Folge 3 - Nothilfe

Verteidigungssituation: Der Angreifer hat eine Frau zu Boden geworfen und sitzt auf ihr.



1
Eine zweite Frau kommt hinzu und erkennt die Situation. Wichtig: Nicht den Helden spielen! Wenn Gefahr für die eigene Gesundheit besteht, selbst Hilfe holen. Laut rufen, Handy raus, Polizei anrufen und zur Beweissicherung fotografieren



2
Die eigene Jacke ausziehen und dem Angreifer soweit über den Kopf ziehen, dass auch das Kinn und der Halsansatz bedeckt sind. Mit einer wilden wringenden Bewegung die Jacke um den Kopf zuziehen und den Angreifer hart nach hinten wegreißen. Dabei aber darauf achten, außerhalb der Reichweite seiner Arme zu bleiben. Es gibt keinen Grund dabei nett zu bleiben!



3
Die angegriffene Frau unterstützt die Befreiungsaktion, indem sie sich heftig frei strampelt und dabei dem Angreifer fest zwischen die Beine tritt, um ihn an einem erneuten Angriff zu hindern. Unmittelbar anschließend bei der Polizei Anzeige 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
Mehrweckhalle Pliezhausen