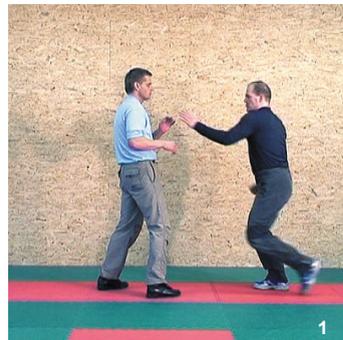
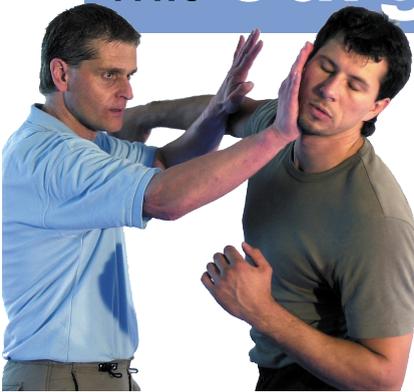


Selbstverteidigung

mit Jürgen Kestner

Teil 10 - Fassen am Hals/2



SV-Situation - Einhändiges Fassen mit nachfolgendem Schwingerangriff

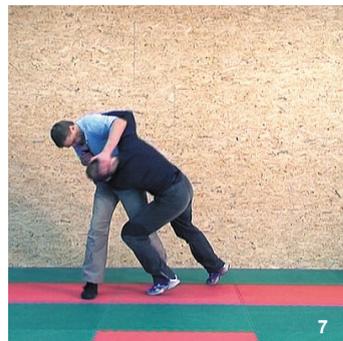
Angreifer macht Schritt nach vorne greift mit der vorderen Hand am Hals und setzt sofort mit einem Schwingerangriff nach

Abwehrmöglichkeit

Greifarm fixieren, Unterarmblock nach oben, nach vorne umdrücken, am Boden festlegen (Bild 1-9)



Auf das Fassen am Hals folgt unmittelbar ein Schwinger. Wie in der letzten Folge wird zuerst die Hand des Angreifers fixiert und das Kinn nach unten gedrückt. Auf den Schwingerangriff erfolgt ein Schritt zurück mit gleichzeitigem Unterarmblock nach oben mit dem freien Arm. Dieser greift anschließend zum Kopf des Angreifers und drückt ihn nach unten. Mit einer gleichzeitig ausgeführten Drehbewegung wird der Angreifer geworfen und danach am Boden kontrolliert.



SV-Situation -

Einhändiges Fassen und Würgen am Hals

Der Angreifer macht einen Ausfallschritt vor und greift mit der vorderen Hand zum Hals.

Abwehrmöglichkeit

Greifarm zur Seite abwehren, an der Schulter fassen, Tritt in die Kniekehle und nach hinten umdrücken, am Boden festlegen (Bild 10-15)

Erkennt man den Angriff frühzeitig, besteht die Möglichkeit den greifenden Arm zur Seite wegzublocken. Anschließend wird der Angreifer mit beiden Händen an der Schulter gepackt und nach hinten umgeworfen. Dies kann unterstützend mit einem Tritt in die Kniekehle erfolgen. Abschließend am Boden fixieren.

