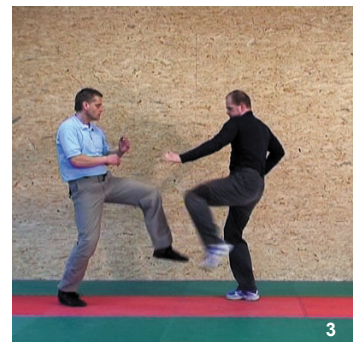


Selbstverteidigung mit Jürgen Kestner

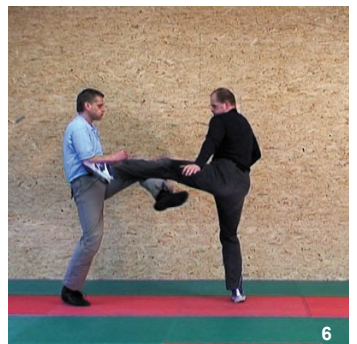
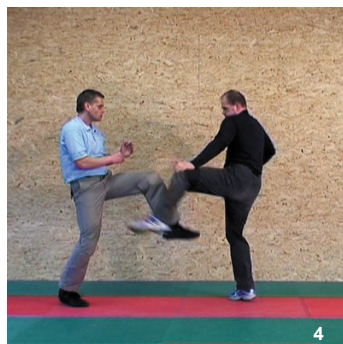
Teil 11 - Fußangriffe /2



SV-Situation

Kombination Fußtritt in den Unterleib und gerader Faustschlag zum Kopf

Der Angreifer führt in spiegelbildlicher Ausgangssituation einen Tritt in den Unterleib aus und setzt mit einem geraden Faustschlag zum Kopf nach.



Abwehrmöglichkeit

Fußabwehr mit dem vorderem Bein von außen nach innen, Unterarmblock mit beiden Armen von außen nach innen, Handballenstoß zum Kopf, zu Fall bringen mit einem Tritt gegen die Innenseite des Knies (Bild 1-15)

Aus der defensiven Grundstellung heraus erfolgt zuerst die Abwehr gegen den geraden Fußtritt des Angreifers. Hierbei wird der Fuß des Angreifers mit der Innenseite des Unterschenkels zur Seite nach außen abgewehrt. Achte dabei auf eine aufrechte Körperhaltung mit stabilen Gleichgewicht. Der nachfolgende Fauststoß wird mit beiden Unterarmen von außen nach innen weggeblockt und in die Schlagrichtung weitergeführt. Gleichzeitig dreht der Oberkörper zur Seite und das abwehrende Bein wird nach hinten in eine stabile Stellung abgesetzt.

Als Gegenangriff wird jetzt ein Handballenstoß oder Fauststoß zum Kopf des Angreifers ausgeführt. Ein Tritt in die Innenseite des Knies mit dem vorderen Bein bringt den Gegner zu Fall.

Danach wird wie in der Bildfolge eine Kampfstellung eingenommen oder der Angreifer wenn nötig am Boden festgelegt.

