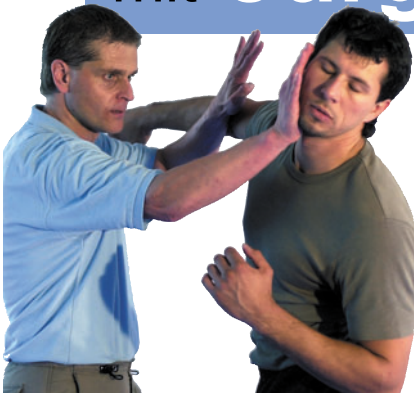


Selbstverteidigung

mit Jürgen Kestner

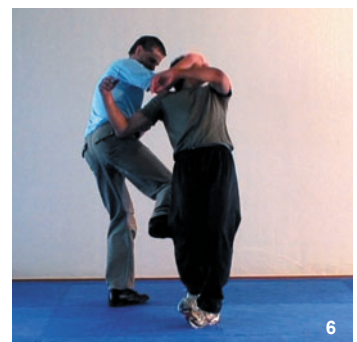
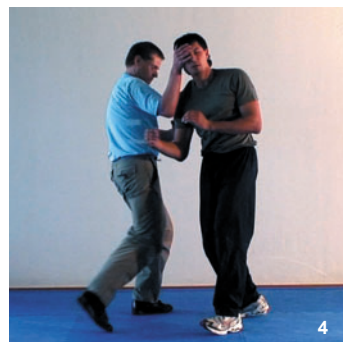
Teil 2 - Schwingerangriff



SV-Situation Schwingerangriff Angreifer führt zwei halbkreisförmige Schwinger zum Kopf aus Abwehrmöglichkeit

Block, Handballenstoß/ oder ins Gesicht fassen; Block, Ellenbogenstoß /Umdrücken (Bild 1-6)

Aus der defensiven Grundstellung heraus erfolgt zuerst wieder eine Gewichtsverlagerung nach vorne in die Schlagbewegung des Angreifers. Gleichzeitig werden beide Hände keilförmig nach vorne gestreckt. Mit dem vorderen Arm wird der Faustschlag geblockt (*Block von innen nach außen gegen den Unterarm*), die andere Hand greift zum Gesicht des Angreifers. Setzt der Angreifer sofort mit einem 2. Schwinger nach erfolgt eine zweite Abwehrbewegung mit dem hinteren Arm (*Block von innen nach außen gegen den Oberarm*) in die Schlagbewegung des Gegners. Abschließend wird ein Ellenbogenstoß zum Kopf des Gegners ausgeführt. Kann der Angreifer am Arm gefasst werden, ist auch ein Umdrücken mit dem Ellenbogen möglich.



SV-Situation Ellenbogenstoß (2. Bildserie 1-9)

Ellenbogenangriff von außen

Ein Ellenbogenangriff wird mit der vorderen Hand frontal geblockt. Anschließend wieder wie in *Schwingerangriff-Teil 1* Handballenstoß/ Greifen - Ellenbogenstoß - Greifen - Tritt gegen das Knie - Angreifer festlegen.

