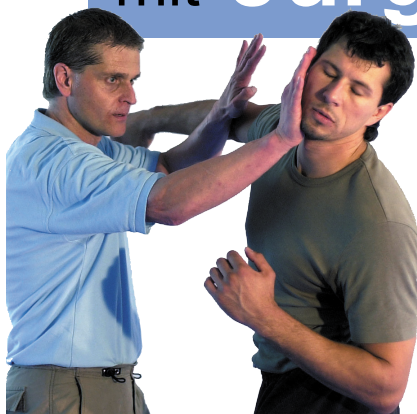


Selbstverteidigung

mit Jürgen Kestner

Teil 1 - Schwingerangriff



Jürgen Kestner ist SV-Ausbilder bei der Polizei. Lange Zeit war er in einer Spezialeinheit der Polizei tätig. In der Selbstverteidigung ist er, neben Sigi Wolf, ein weiterer sehr erfahrener SV-Experte. Seine realitätsbezogenen Trainingsmethoden zeichnen sich durch Vielseitigkeit aus. Jürgen selbst hat mit Karate begonnen und später weitere Kampfsportarten und SV-Stile,

unter anderem Jiu-Jitsu, Wing Tsun, Stockkampf, Kickboxen intensiv trainiert. In der praktischen Anwendung erfolgte die Reduzierung auf effektive und realitätsnahe Selbstverteidigung, die heute seinen Trainingsstil auszeichnet. Partner von Jürgen ist *Nicolas Hofele*, selbst Karate- und Kampfsportlerfahrener und ebenfalls SV-Ausbilder bei der Polizei.

SV-Situation - Schwinger

Schwingerangriff von vorne
Angreifer führt einen halbkreisförmigen Schwinger zum Kopf aus

Abwehrmöglichkeit

Block- Handballenstoß- Ellenbogenstoß- Kniestoß- Tritt gegen das Knie

(Bild 1-9)

Aus der defensiven Grundstellung heraus erfolgt eine Gewichtsverlagerung nach vorne in die Schlagbewegung des Angreifers. Gleichzeitig werden beide Hände keilförmig nach vorne gestreckt.

Mit einem Arm wird der Faustschlag geblockt und danach der gegnerische Arm fixiert, mit der anderen Hand erfolgt ein Faustballenstoß zum Kopf des Angreifers.

Anschließend wird eine Technikserie ohne Pause nacheinander ausgeführt:

Sofort nachfolgender Ellenbogenstoß mit dem Schlagarm. Fassen des Angreifers im Rücken und nach vorne ziehen des Oberkörpers mit gleichzeitigem Kniestoß. Abschließend ein seitlicher Fußtritt gegen die Innenseite des Knies, mit dem der Gegner zu Fall gebracht wird.

Variation

Bild 10-12

Gleicher Ansatz wie vorher aber danach erfolgt eine Drehbewegung mit Beinfeger. Abschließend wird der Angreifer am Boden fixiert.

