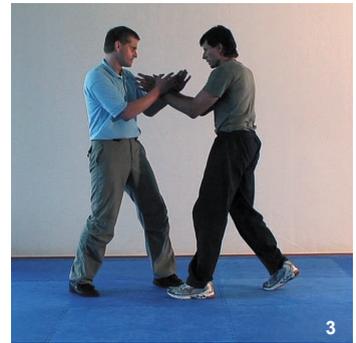
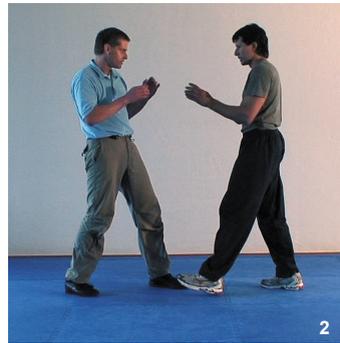
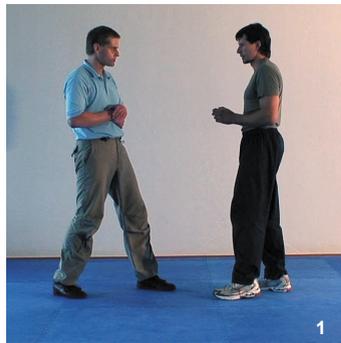
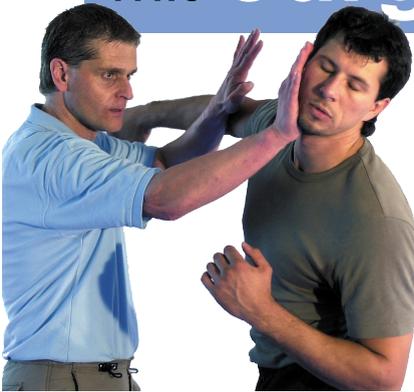


Selbstverteidigung mit Jürgen Kestner

Teil 8 - Fassen von vorne



SV-Situation - Beidhändiges Fassen

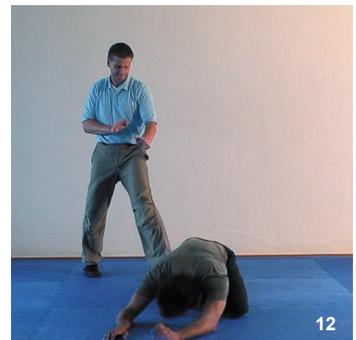
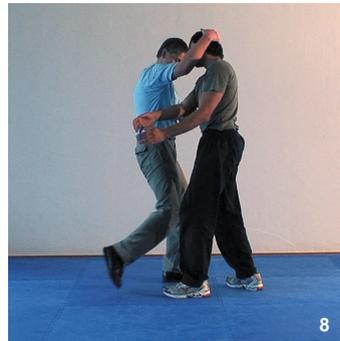
Der Angreifer macht einen Schritt vor und fasst mit beiden Händen von vorne ins Revers

Abwehrmöglichkeit

Arme fixieren, Handkantenschlag von innen nach außen. Handballenstoß zum Gesicht, Tritt gegen das Knie von innen (Bild 1-12)

Wichtig bei der Abwehr ist hier, dass die Abwehr schon mit der Greifbewegung erfolgt und der Angreifer nicht zum richtigen Zupacken kommt.

Die rechte Hand fixiert die Arme des Angreifers von außen und drückt sie nach unten, die linke Hand führt gleichzeitig einen Handkantenschlag (Shuto-uchi) von innen nach außen zum Hals des Angreifers aus, um ihn zu schocken. Anschließend erfolgt ein Handwechsel und ein Handballenstoß zum Kinn mit der anderen Hand. Beide Techniken müssen in schneller Folge geschlagen werden. Abschließend wird der Kopf gefasst und nach unten gezogen. Ein gleichzeitig ausgeführter Tritt gegen das Knie auf der Innenseite bringt den Angreifer zu Fall.



Technikvariation

Alternativ besteht die Möglichkeit, statt eines Handballenstoßes ins Gesicht, einen Handkantenschlag (Shuto-uchi) von außen nach innen zum Hals des Gegners auszuführen (Bild 13-15)

Handwechsel mit gleichzeitig ausgeführten zweiten Handkantenschlag (Shuto-Uchi).

