

# Selbstverteidigungstechniken mit Sigi Wolf

## Teil 1 - Fassen und Greifen von vorne

Karate ist "harte Selbstverteidigung", bei der vorwiegend Block-, Schlag- und Tritttechniken angewendet werden. In vielen Kata sind aber auch Hebel, Entklammerungen und Würfe enthalten oder können in Anwendungen hinein interpretiert werden. Auf dieser Grundlage bietet Karate eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich wirkungsvoll zu verteidigen, vor allem dann, wenn die Schläge und Tritte intensiv und wirkungsvoll am Schlagpolster und Sandsack trainiert werden.

In der offenen Stilrichtung ist die Selbstverteidigung ein zentraler Wahl-Prüfungsteil und somit ein wichtiger Trainingsinhalt im Karateunterricht. Das Prüfungsprogramm unterscheidet sechs grundlegende SV-Situationen: Fassen-Greifen, Umklammerungen,

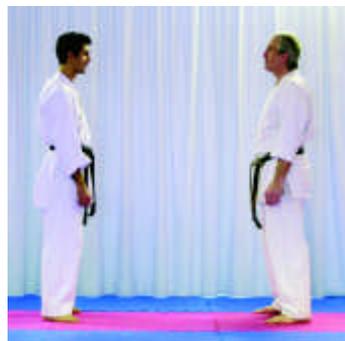
Würgen, Faustangriffe, Fußangriffe und Stockangriffe, die im Prüfungsprogramm weiter ausdifferenziert sind. In dieser Serie werden auf der Grundlage des Prüfungsprogramms grundlegende SV-Techniken beispielhaft veranschaulicht und Variationsmöglichkeiten aufgezeigt.

Die Abwehraktion muss situationsbedingt verhältnismäßig ausgeführt werden. Weiter ist bei der Ausführung der Kontertechniken auf die richtige Distanz zu achten. Auf diesen sehr wichtigen Aspekt wird zu einem späteren Zeitpunkt noch ausführlich eingegangen.

Demonstriert werden die Techniken von Sigi Wolf, der für die SV-Konzeption und deren Umsetzung federführend ist.

### SV-Situation - Fassen

*Einarmiges Greifen von vorne*  
Angreifer fasst die gleichseitige Hand von vorne



### Befreiung

Bei körperlich gleichwertiger Ausgangslage sind Hebeltechniken möglich.

#### a) Handgelenkhebel

(Bild 1-6)

Der Arm wird nach oben geführt und der Angreiferarm von außen gefasst. Die zweite Hand fixiert die gegnerische Hand. Anschließend wird der Arm nach unten gedrückt. Aufgrund der Hebelwirkung geht der Gegner zu Boden und wird dort festgelegt.



#### b) Armhebel (Bild 7-9)

Der Arm wird nach oben geführt und der gegnerische Arm von außen gefasst.

Gleichzeitig mit dem Herziehen und Fixieren der Hand wird mit dem Unterarm des anderen Armes ein Armhebel gegen das Ellenbogengelenk ausgeführt (wie Soto-uke). Damit wird der Gegner zu Boden gebracht und anschließend festgelegt.



### Variationen harte SV

#### c) Fauststoß

Auf mittlere Distanz kann sofort ein Gyaku-tsuki zum Kopf ausgeführt werden.

#### d) Mae-geri/ Kin-geri

Auf lange Distanz kann auch ein Mae-geri oder Kin-geri ausgeführt werden.

