Selbstverteidigungstechniken

mit **Sigi Wolf**

Teil 5 - Faustangriffe

SV-Situation Faustst oß mit der vorderer Hand

Angriff mit geradem Faustst oß

Angreifer greift auf kurze Distanz mit einem geraden Faustst oß mit der vorderen Hand an.

Abwehr

a) Faustst oß mit gleichzeitiger Abwehr und Folgetechnik in den Rücken (Bild 1-6)

Der Faustst oß des Gegners wird durch einen gleichzeitig ausgeführten Faustst oß von innen nach außen geblockt. Als Folgetechnik kann ein weiterer Faustst oß in den Rücken ausgeführt werden.

b) *Faustst oß mit gleichzeitiger Abwehr von außen mit Nachfolgetechnik zum Kopf (Bild 7-9)*

Der Faustst oß wird wie oben geblockt. Achschließend wird mit der gleichen Hand um den Kopf gefasst und ein kurzer Faustst oß zur Schläfe ausgeführt.

c) Abwehr von innen mit gleichzeitigen Fassen oder Faustst oß in das Gesicht (Bild 10-12)

Der Angriff wird mit dem hinteren nach vorne streckenden Arm geblockt. Gleichzeitig fasst die vordere Hand in das Gesicht des Angreifers oder führt einen Faustst oß zum Kopf aus. Das Ganze ist verbunden mit einem Ausfallschritt und seitlichem Herausdrehen

Faustst oß mit der hinteren Hand

Angriff mit Gyaku-tsuki

Der Angreifer greift auf kurze Distanz mit einem geraden Faustst oß mit der hinteren Hand an.

Abwehr

Faustschlag zum Gesicht mit gleichzeitiger Abwehr und Folgetechnik zum Kopf (Bild 13-15)

Der Angriff wird mit einem nach vorne ausgeführten Ageuke geblockt. Danach folgt ein Gyaku-tsuki zum Kopf.