

SV-Situation

Angriff mit geradem Fußtritt / Mae-geri

Angriff mit geradem Fußtritt

Der Angreifer greift auf mittlere Distanz mit einem geraden Fußtritt /Mae-geri an.

Abwehr

a) Seitliches Abdrehen mit anschließender Würgetechnik oder Festhaltetechnik (Bild 1-5)

Der Fußtritt des Gegners wird durch seitliches Abdrehen in Verbindung mit einer Fegeabwehr (Nagashi-uke) mit der hinteren Hand von außen nach innen abgewehrt. Anschließend kann der Gegner in einen Würgegriff genommen oder ein Fauststoß zum Kopf ausgeführt werden

b) Beinabwehr von außen nach innen (Bild 6)

Eine weitere Möglichkeit ist den Tritt mit der Innenseite des Unterschenkels von außen nach innen zu blocken. Dies empfiehlt sich vor allem wenn der Tritt tief ausgeführt wird. Abschließend erfolgt ein Fauststoß zum Kopf.

Angriff mit Halbkreisfußtritt /Mawashi-geri

Angriff mit Halbkreisfußtritt

a) Angreifer greift mit einem Halbkreisritt zum Knie oder Oberschenkel an .

Abwehr

Beinabwehr von innen nach außen mit nachfolgendem Fauststoß zum Kopf (Bild 7-9)

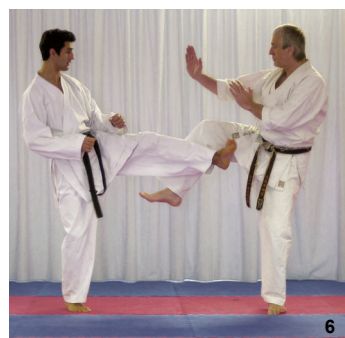
Der Tritt gegen das Knie wird wieder mit dem Unterschenkel geblockt. Dabei wird das Bein von innen nach außen geführt.

b) Halbkreisritt zum Kopf

Abwehr

Ausfallschritt vorwärts mit gleichzeitigem Block, Fegetechnik und Fauststoß (Bild 10-12)

Hier erfolgt die Abwehr durch einen Ausfallschritt vorwärts mit gleichzeitigem Block. Ein unmittelbar folgender Fußfeger mit dem hinteren Bein bringt den Gegner zu Fall.



Üben nach dem gleichen Prinzip

In der SV ist es wichtig auf verschiedene Angriffe mit der gleichen Verteidigung zu reagieren. Das seitliche Abdrehen mit gleichzeitigem Block kann beispielsweise auch gegen Fassen (13-14) oder Fauststoß zum Kopf eingesetzt werden.