

Selbstverteidigungstechniken

mit Sigi Wolf

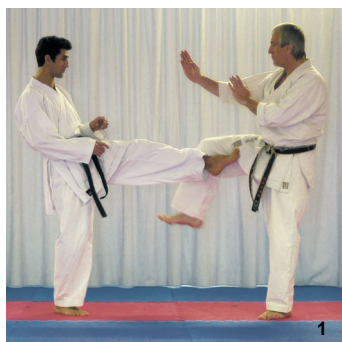
Teil 8 - Ausführungsdistanzen

SV - Ausführungsdistanzen

In der ersten Folge haben wir eine Strukturierung nach der SV-Situation vorgenommen. Eine weitere Möglichkeit ist die Strukturierung nach der Distanz der angewendeten Techniken in Angriff und Verteidigung. Grundsätzlich unterscheiden wir hier drei Distanzen: Lange, mittlere und kurze Distanz. In der langen Distanz ist ein großer Abstand zum Gegner. Die Angriffe oder Gegenangriffe erfolgen mit langen geraden Fußtechniken (Mae-geri, Yoko-geri) oder Angriffen mit ganzem Schritt (Schlagserie). In der mittleren Distanz steht man in kurzem Abstand zum Gegner. Hier werden Handtechniken (offene Hand/Faust), kurze Fußtechniken (Spannstoß in den Unterleib) oder Fegetechniken angewendet. Die kurze Distanz entspricht der Körperkontaktsituation. Hier ist eine weitere Unterscheidung in Stand- und Bodenkampf sinnvoll. Neben Schlag- und Stoßtechniken mit Faust, Ellbogen, Knie und Kopf bestimmen Klammer-, Wurf-, Würge-, Hebel- und Festhaltetechniken den Nahkampf. Besondere Bedeutung im Training haben neben der Distanzschulung auch die Übergänge von langer zu mittlerer Distanz, vom Nahkampf im Stand in den Bodenkampf. Zur sicheren Beherrschung müssen diese oft variationsreich geübt werden.

Lange Distanz

Gerade Fußtechniken und Fausttechniken mit ganzem Schritt vorwärts. (Bild 1/2)



Mittlere Distanz

Fausttechniken im Stand oder mit kurzem Ausfallschritt und kurze Beintechniken (Bild 3)



Kurze Distanz-Nahkampf

a) Körperkontaktsituation im Stand mit Ellbogen-, Knie-, Kopfstoßtechniken, Halten, Klammern, Hebeln, Würgen und Werfen (Bild 4/5)

c) Körperkontaktsituation im Bodenkampf mit Halten, Klammern, Hebeln, Klammern und Würgen (Bild 6)

Übergänge

Vom Stand in den Boden

- Beidhändiges Klammern von vorne

Abwehr

Kniestoß, den Gegner zu Fall bringen, Festlegen oder Fauststoß (Bild 7-12)

Beispielhaft ein Übergang vom Stand in den Boden. Mit einer Hand werden die Arme fixiert, die andere Hand umgreift den Kopf des Gegners. Dieser wird anschließend heruntergezogen und mit einem Kniestoß geschockt.

Danach wird der Gegner weitergedreht und zu Fall gebracht. Am Boden erfolgt das Festlegen des Angreifers oder ein abschließender Faustschlag zum Kopf.

