

Selbstverteidigungstechniken mit Sigi Wolf

Teil 2 - Fassen und Greifen von vorne

Eine Strukturierung der Selbstverteidigungssituationen erfolgt in Angreifer-, Angriffs- und Umgebungssituation. Auf der Grundlage dieser drei Variablen ergeben sich eine Vielzahl an Variationsmöglichkeiten, die im Training geübt werden können

ANGREIFERSITUATION	ANGRIFFSSITUATIONEN	UMGEBUNGSSITUATIONEN
a) Ein Angreifer - unbewaffnet - bewaffnet (Stock, usw.) b) Zwei oder mehrere Angreifer - unbewaffnet - einer unbewaffnet, einer bewaffnet - beide bewaffnet (Stock, usw.) (Körperlich gleichwertig, überlegen, unterlegen)	a) Stoßen, Halten, Klammern, Würgen - im Stand, im Sitzen, im Liegen - von vorne, hinten, der Seite b) Schlag-, oder Tritttechniken - Armtechniken, - Fußtechniken c) Angriffe bewaffnet - Stock, usw.	a) Uneingeschränkte Bewegungsfreiheit b) Eingeschränkte Bewegungsfreiheit - Bänke, Tische, Ecke - Situation Auto, - Situation Disco, - usw.

SV-Situation - Fassen

Einarmiges Greifen von vorne
 Angreifer fasst die spiegelbildliche Hand von vorne

Befreiung

a) Festlegen am Boden
 (Bild 1-6)

Mit der Hand in das Gesicht des Gegners greifen und den Kopf nach hinten drücken. Sofort einen ganzen Schritt nach vorne ausführen und den Gegner über das vordere Bein umdrücken. Am Boden festlegen, wenn erforderlich mit einem Fauststoß nachsetzen. Auf Bild 7 und 8 ist die Griffhaltung und das Verdrehen des Armes dargestellt.

Bild 9 zeigt als mögliche Festlegetechnik einen Armstreckhebel über das rechte Knie

Variationen

b) Handballenstoß (Bild 10)

Der Arm wird nach oben geführt und der Angreiferarm von innen gefasst. Sofort den gegnerischen Arm nach außen drehen und einen Handballenstoß zum Gesicht des Gegners ausführen.

c) Empi (Bild 11)

Statt mit Handballenstoß in den Gegner mit einem Ellenbogenstoß (wie Age-uke) hineingehen.

d) Gyaku-tsuki (Bild 12)

Auf mittlere Distanz kann sofort ein Fauststoß zum Kopf erfolgen.

Die Hand des Gegners herziehen und einen Fauststoß zum Kopf ausführen.

