Selbstverteidigungstechniken

mit **Sigi Wolf**

Teil 3 - Fassen und Greifen von hinten

SV-Situation - Fassen

Beidarmiges Greifen von hinten
Angreifer fasst mit beiden Händen an der Schulter und zieht nach hinten

Befreiung

a) Festlegen am Boden (Bild 1-6)
Zuerst einen Ausfallschritt rückwärts mit halber Drehung machen. Dabei mit dem vorderen Arm eine hohe Kreisbewegung ausführen. Am Ende der Bewegung den Arm des Angreifers unter dem Oberarm einklemmen und mit der Hand den Ellbogen fixieren. Anschließend mit der hinteren Hand einen Armhebel ansetzen und den Angreifer am Boden festlegen.

Variation 1

b) *Beide Arme fixieren (Bild 7-9)*
Hält der Angreifer mit beiden Händen fest, können auch beide Arme eingeklemmt werden. Hier kann im Anschluss ein Kniestoß mit dem vorderen Bein oder wieder ein Armhebel ausgeführt werden, mit dem der Angreifer zu Fall gebracht wird.

Variation 2 - harte SV

*c) Faustst*oß *(Bild 10-11), Kniestoß (Bild 12)*
Nachdem der Arm fixiert ist, besteht die Möglichkeit die Befreiung mit einer Arm- oder Beintechnik zu beenden.
Beispielhaft werden hier ein schneidender Faustschlag und ein Kniestoß gezeigt.

Variation 3 - harte SV

c) Nackengriff und Kniestoß (Bild 13-15)
Eine weitere Möglichkeit ist direkt nach der Kreisbewegung den Nacken oder in die Haare des Angreifers zu greifen. Abschließend kann ein Tritt zwischen die Beine oder Kniestoß ausgeführt werden.