Selbstverteidigungstechniken

mit **Sigi Wolf**

Teil 7 - Umklammerung von hinten

SV-Situation Umklammerung von hinten unter den Armen

Der Angreifer umklammert von hinten unter den Armen.

Abwehr

Herausdrehen und anschließendes Werfen über das hintere Bein (Bild 1-6)

Während eine Hand die Arme des Angreifers festhält wird mit dem Oberarm des anderen Armes der Kopf des Angreifers zur Seite gedrückt. Gleichzeitig erfolg eine Körperdrehung zum Angreifer. Durch einen nachfolgenden Kniestoß wird der Angreifer geschockt und anschließend über das nach hinten abgesetzte Bein geworfen. Ein Armhebel fixiert den Angreifer abschließend am Boden.

Umklammerung von hinten über die Arme

Der Angreifer umklammert von hinten über den Armen

Abwehr

Herausdrehen und anschließendes Umdrücken über das vordere Bein (Bild 7-12)

Bei einer Umklammerung über den Armen werden beide Arme sofort seitlich hochgeführt und der Körperschwerpunkt abgesenkt, am besten noch in der Greifphase. Durch die freigewordene Lücke wird der angewinkelte Arm hindurch geführt und gleichzeitig der Oberkörper zum Angreifer gedreht. Jetzt erfolgt das Zurücksetzen des vorderen Beines. Über dieses Bein wird der Angreifer danach umgedrückt und wieder am Boden festgelegt.

Schwitzkasten

Angriff mit Schwitzkasten

Abwehr

*Kopf an den Haaren greifen und zurückziehen mit gleichzeitigem Faustst*oß *(Bild 13-15)*

Zur Befreiung wird in die Haare des Angreifers gegriffen und der Kopf nach hinten gezogen. Zur Unterstützung kann die andere Hand das Kinn nach hinten drükken bzw. ein Faustsschlag erfolgen.