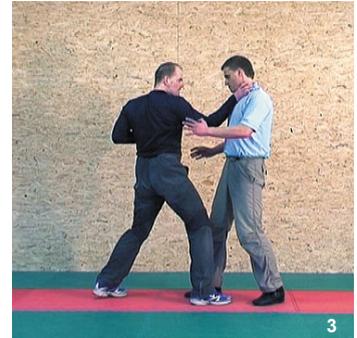
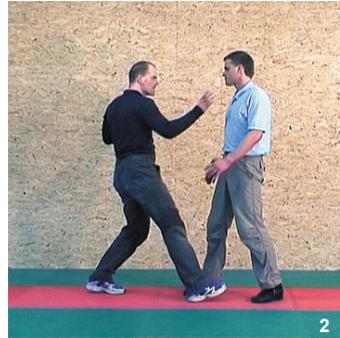
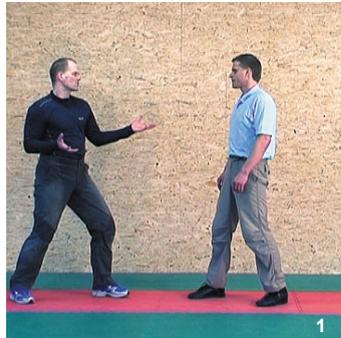
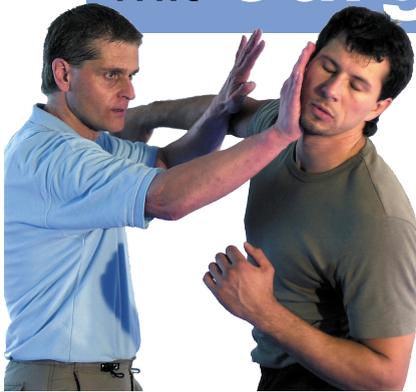


Selbstverteidigung mit Jürgen Kestner

Teil 9 - Fassen am Hals



SV-Situation - Einhändiges Fassen und Würgen am Hals

Der Angreifer macht einen Schritt vor und greift mit der vorderen Hand an den Hals und drückt zu.

Abwehrmöglichkeit

Arme fixieren und nach unten drücken, mit der anderen Hand in das Gesicht des Gegners greifen und den Kopf nach hinten umdrücken. Gleichzeitig zur Seite wegdrehen und den Gegner werfen (Bild 1-12)

Wird der Angreifer nicht schon in der Greifbewegung weggeblockt, sondern kommt zum Griff am Hals, kann folgende Verteidigungsmaßnahme ergriffen werden:

Zuerst wird gleichzeitig der eigene Kopf (das Kinn) stark nach unten gedrückt, mit der hinteren Hand die Greifhand des Angreifers am Handgelenk gefasst nach unten gedrückt und fixiert und mit der offenen vorderen Hand von unten in das Gesicht des Angreifers gefasst, so dass die Nase zwischen zwei Fingern liegt. Anschließend erfolgt gleichzeitig das Umdrücken des Kopfes und das seitliche Abdrehen. Mit dieser Bewegung wird der Wurf eingeleitet und der Angreifer zu Fall gebracht. Nach dem Wurf wird der Angreifer am Boden festgemacht. Wird der Arm weiter fixiert, ist hier auch ein Armstreckhebel möglich.

Technikvariation

Steht der Angreifer eng am Mann kann der Wurf auch durch Fegen mit dem hinteren Bein gemacht werden (Bild 13-15)

Die zweite Bildfolge zeigt die Wurfbewegung ausgeführt als Fußfeigentechnik bei engstehendem Angreifer

