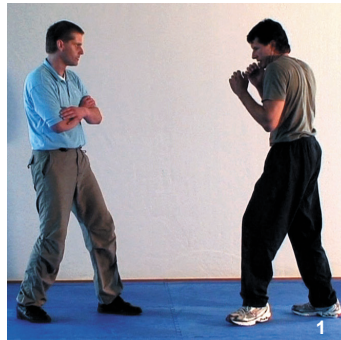
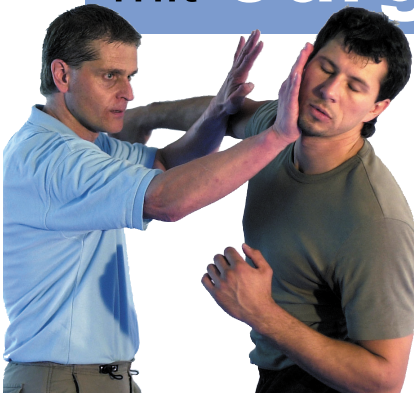


Selbstverteidigung

mit Jürgen Kestner

Teil 3 - Fußangriffe



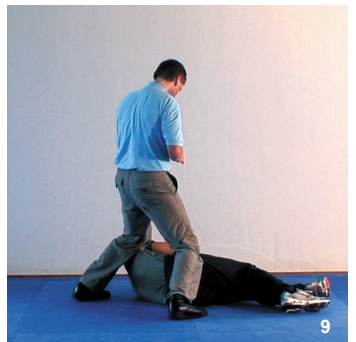
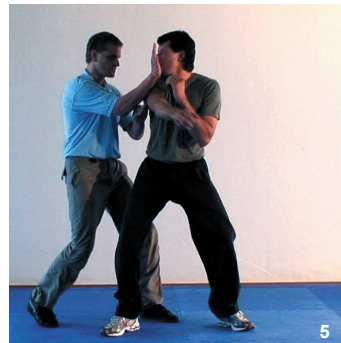
SV-Situation Schwingerangriff

Angreifer führt einen geraden Tritt in den Unterleib aus und setzt nach mit einem Fauststoß zum Kopf

Abwehrmöglichkeit

Fußabwehr von außen nach innen, Kopf wegdrehen; Tritt in die Kniekehle /Umdrücken; Festlegen am Boden (Bild 1-9)

Aus der defensiven Grundstellung heraus erfolgt zuerst die Abwehr gegen den geraden Fußtritt des Angreifers. Hierbei wird der Fuß mit der Innenseite des Unterschenkels abgewehrt. Wichtig ist dabei aufrecht zu bleiben und ein stabiles Gleichgewicht zu wahren. Der nachfolgende Fauststoß wird mit beiden keilförmig nach vorne gestreckten Armen ebenfalls nach außen weggedrückt. Danach ist ein Handballenstoß zum Gesicht des Angreifers möglich. Als Weiterführung kann der Kopf des Gegners am Kinn weggedreht werden. Ein Tritt in die Kniekehle mit dem vorderen Bein bringt den Gegner zu Fall, der anschließend am Boden festgelegt wird.



SV-Situation Lowkick (10-15)

Tritt gegen den Oberschenkel oder das Knie von außen

Ein Halbkreistritt zum Knie oder Oberschenkel wird mit dem Unterschenkel nach außen abgewehrt. Bei der Abwehr muss wieder auf eine stabile und aufrechte Haltung geachtet werden. Hier bietet sich die Möglichkeit an nach der Abwehr sofort mit dem gleichen Bein gegen das Knie des Angreifers zu treten und mit einem Fauststoß nachzusetzen.

