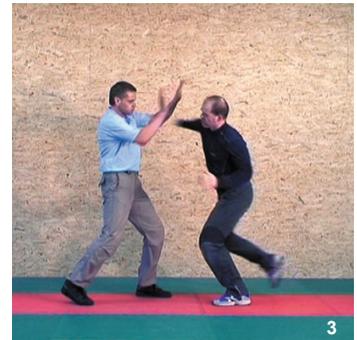
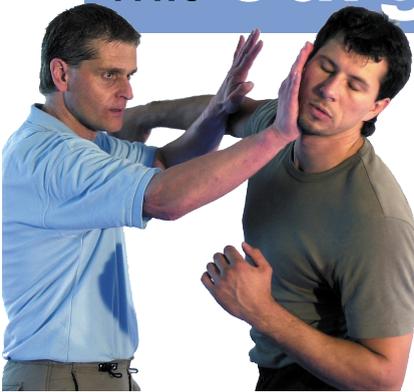


Selbstverteidigung

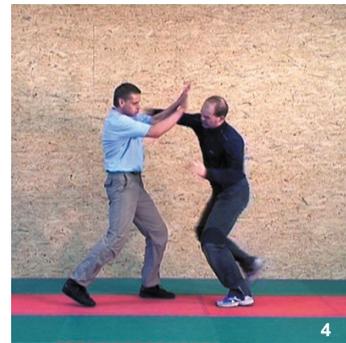
mit Jürgen Kestner

Teil 11 - Schwinger/ 2



SV-Situation - Schwingerangriff mit nachfolgendem Versuch die Beine wegzuziehen

Angreifer macht Schritt nach vorne und greift mit einem Schwinger an. Nach der Abwehr des Schwingers versucht er sofort die Beine wegzuziehen.



Abwehrmöglichkeit

Abwehr mit dem vorderen Arm von innen nach außen gegen Schwingerangriff (Bild 1-4). Danach Hand von außen in den Nacken greifen und vorderen Fuß zurücksetzen. (Bild 5-8) ganzen Schritt zurück ausführen und den Gegner nach vorne auf den Boden drücken und festlegen. Faustschlag zum Körper. (Bild 9-15)



Aus der defensiven Grundstellung heraus erfolgt eine Gewichtsverlagerung nach vorne in die Schlagbewegung des Angreifers. Gleichzeitig werden beide Hände keilförmig nach vorne gestreckt.

Mit dem vorderen Arm wird der Faustschlag nach außen geblockt. Die andere Hand führt gleichzeitig einen Schlag mit der offenen Hand zum Kopf des Angreifers. Steckt der Angreifer den Schlag gegen das Gesicht weg und versucht sofort nach unten wegzutauchen und die Beine wegzuziehen reagiert der Verteidiger durch ein Zurücksetzen des vorderen Beines. Anschließend folgt ein Schritt zurück verbunden mit dem Fassen im Nacken von außen und dem Herunterdrücken des Angreifers nach vorne auf den Boden. Dort kann abschließend ein Faustschlag erfolgen oder/ und der Angreifer festgelegt werden.

