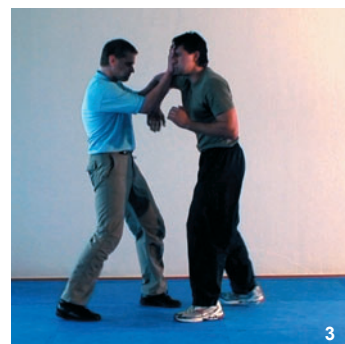
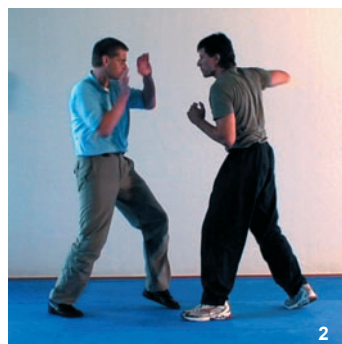
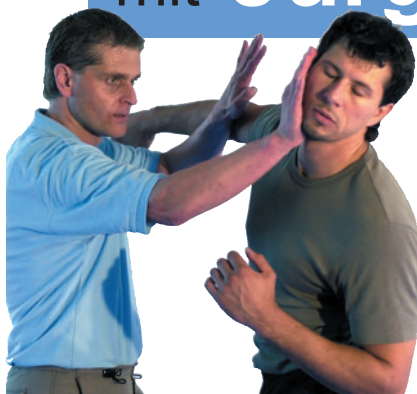


# Selbstverteidigung

# mit Jürgen Kestner

## Teil 6 - Angriff kurze Distanz



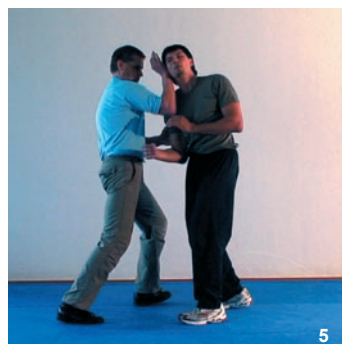
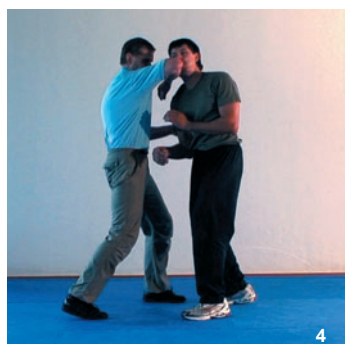
### SV-Situation Ellenbogenstoß

Angriff mit Ellenbogenstoß zum Kopf

### Abwehrmöglichkeit

Unterarmblock mit der vorderen Hand mit Ausfallschritt. Ellenbogenstoß, tritt in die Kniekehle und Umdrücken, Festlegen am Boden (Bild 1-9)

Aus der Grundstellung heraus erfolgt ein Ausfallschritt nach vorne. Gleichzeitig werden beide Arme keilförmig nach vorne gestreckt. Der Schlagarm wird mit dem vorderen Unterarm im Ansatz geblockt, die hintere Hand schlägt mit der offenen Hand in das Gesicht. In der Weiterführung erfolgt mit dem gleichen Arm ein Ellenbogenstoß zum Kopf. Ein nachfolgender Tritt des hinteren Beines in die Kniekehle mit gleichzeitigem Umdrücken und nach hinten Ziehen des Kopfes bringt den Angreifer zu Fall. Abschließend erfolgt das Festlegen am Boden.



### SV-Situation Angriff Uraken-uchi

Angreifer führt einen Fastrücken-schlag (Uraken-uchi) zum Kopf aus

### Abwehrmöglichkeit

Unterarmblock mit Ausfallschritt, Kopf nach hinten drehen, Umdrücken und Festlegen (Bild 10-15)

Auch hier erfolgt die Abwehr durch einen Ausfallschritt nach vorne mit gleichzeitigem Unterarmblock in den Bewegungsansatz. In der Weiterführung wird der Kopf gefasst und nach hinten gedreht. Danach wird der Angreifer über das vordere Bein umgedrückt und am Boden festgelegt.

