

JUDO - SELBSTVERTEIDIGUNGS - LEHRER
MODUL 1
SELBSTVERTEIDIGUNG und SELBSTBEHAUPTUNG

Angriff: **Ergreifen eines Armen mit zwei Händen**



Häufig wird der Arm des Opfers mit zwei Händen vom Täter gehalten.

Verteidigung: Schocken - Lösen - Nachsetzen

Auch hier wird der Angreifer durch einen Tritt gegen das Schienbein "geschockt".

Achtung: besonders alkoholisierte Angreifer können schmerzunempfindlich sein!



Dann holt man sich den eigenen freien Arm zur Hilfe und „hebelt“ den Griff des Gegners an seinen Daumen auf.

Die Hand wird „scharf“ gemacht und schneidet sich mit der scharfen Seite (da wo der Daumen ist) aus dem Griff heraus.

Der Arm wird ruckartig hochgerissen. Flucht ist wieder möglich!



Referenten: Anja Derksen; Hannes Daxbacher
Bilder und Videos: Udo Möbus, Pohle
Realisation: Jürgen Sabel, Cochem