



# Selbstverteidigung



**Angriff:** einhändiges, gleichseitiges Handgelenkfassen

**Verteidigung:** Grifflösen



Reaktion



sichere Distanz

**Angriff:** beidhändiges Würgen von vorn am Kehlkopf

**Verteidigung:** Wegstoßen



Reaktion



Gegenwehr



**Angriff:** Umklammerung über den Armen von hinten

**Verteidigung:** Wegstoßen



Reaktion



Gegenwehr mit  
Technikeinsatz



sichere Distanz



# Selbstverteidigung



**Angriff:** Fußtritt vorwärts

**Verteidigung:** Ausweichen und Fußschlag



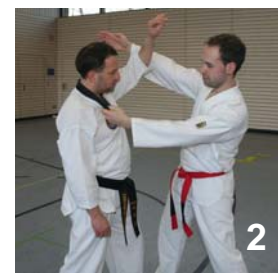
Reaktion  
Ausweichen

Technikeinsatz

sichere Distanz

**Angriff:** Fassen und Ohrfeige

**Verteidigung:** Abwehr und Fauststoß



Reaktion

Abwehr

Technikeinsatz

**Angriff:** Schlag von oben

**Verteidigung:** Armhebel und Handbeugehebel



Reaktion

Abwehr und Technikeinsatz

Hebeltechniken

Kontrolle



# Selbstverteidigung

