

Heinz Josef Brandt

ZIWEISHU

SELBSTVERTEIDIGUNG

IN DER

DEUTSCHEN WUSHU FEDERATION



AUSBILDUNGSLEITFADEN

FÜR DAS SELBSTVERTEIDIGUNGSTRAINING

MB VERLAG - GREVENBROICH 2013



Heinz Josef Brandt

7. Meistergrad – Toan - Ziweishu in der DWF
 Fachwart für Selbstverteidigung,
 Kampfrichter und Trainerlizenz in der DWF
 Seit 1967 Budo u. Wushu Sport
 10.Dan Ju Jitsu in den Verbänden JJONW / IFAK / CCAG
 8.Dan Jiu Jitsu DDK
 Fachlehrerlizenz für Nahkampf BFAK

Meistergrade im Judo / Shaolin Kempo / Kempo Karate
 Seit 1981 Übungsleiterlizenz des Landessportbund
 Hobby: Kraftsport u. Fitness



Hans Herbert Starke

3.Meistergrad – Toan - Ziweishu in der DWF
 Kampfrichterlizenz der DWF
 5.Dan Ju Jitsu in den Verbänden JJONW / BFAK / CCAG
 1.Kyu Shaolin Kempo u. Jiu Jitsu
 Seit 1985 Budo u. Wushu Sport
 Hobby: Langlauf
 Internationalerdeutschermeister SV. 1994 / 1996
 Deutscher Vize Meister SV. 1999 / 2000

Adresse des Autors:

Am Klostereck 36, 41515 Grevenbroich

Partner bei der Techniken Demo:

Hans Herbert Starke

Umschreibungen:

Thomas Meuter

Fotos:

Magdalene u. Birgit Brandt

Umschlaggestaltung und Grafiken:

Magdalene Brandt

- Aktualisierte Auflage 2013 -

Die Verwertung der Bilder, Texte und Graphiken auch in Details ist ohne Zustimmung des Autors Urheberrechtswidrig und strafbar. Dieses gilt auch für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von dem Autor sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen -, Sach und Vermögensschäden sind ausgeschlossen.

Inhalt

245 Technikdarstellungen(Ca.1558 Fotos) davon 45 Techniken außerhalb der Prüfungsordnung als Raumfüller und Übungsanreicherung unabhängig von dem jeweiligen Text und den Bilddarstellungen sowie Fotos einer Asien – Reise von 1978 mit Grafiken und Schriftzeichen als Leerraumgestaltung.

| | Seite |
|------------|-------|
| Register | 2 - 3 |
| Vorwort | 4 |
| Einleitung | 5 - 7 |

Techniken

| | | |
|----|---|-----------|
| 26 | Festlege und Fixiermöglichkeiten | 8 - 10 |
| 25 | Transportier und Abführmöglichkeiten | 11 - 13 |
| 5 | Abwehren gegen Haartzug | 14 - 22 |
| 17 | Abwehren gegen Würgen | 23 - 50 |
| 11 | Abwehren gegen Revers- und Kragenfassen | 51 - 68 |
| 18 | Abwehren gegen Hand- und Armfassen | 69 - 97 |
| 4 | Abwehren gegen Kopfumklammerung | 98 - 105 |
| 5 | Abwehren gegen Doppelnelson im Ansatz | 106 - 116 |
| 6 | Abwehren gegen Rumpfumklammerung | 117 - 127 |
| 16 | Abwehren gegen Schlag und Stoß | 128 - 158 |
| 16 | Abwehren gegen Tritte | 159 - 184 |
| 16 | Abwehren gegen Stockschlag und Stoß | 185 - 216 |
| 14 | Abwehren gegen Messerstich und Bedrohung | 217 - 245 |
| 8 | Abwehren gegen Faustfeuerwaffenbedrohung | 246 - 258 |
| 5 | Abwehren gegen den Angriff mit einer Kette | 259 - 267 |
| 1 | Fessel- und Verschnürungstechnik | 268 - 269 |
| 1 | Verteidigung aus der sitzenden Position | 270 |
| 1 | Verteidigung gegen Angriff mit dem Stuhl | 271 |
| 1 | Verteidigung mit dem Schirm | 272 |
| 1 | Handgelenkbefreiung | 273 |
| 2 | Messerabwehr mit Schirm | 274 - 275 |
| 1 | Verteidigung mit Stock gegen Körperumklammerung | 275 |
| | Wettkampfregelewerk für Shuai Jiao und Sanda | 276 - 281 |
| | Allgemeines | 282 |
| | System | 282 |
| | Anhang | 282 |

Techniken außerhalb der Prüfungsordnung als Leerraumfüller welche wahlweise auch in anderen Situationen und Darstellungen anwendbar sind.

- 14 Verteidigungen gegen einen Stockangriff mit Hilfe eines Stock
Seite 56 / 72 / 76 / 80 / 123 / 183 / 186 / 188 / 190 / 204 / 208 / 216 / 233 / 239
- 02 Abwehren eines Messerangriff mit Hilfe eines Schirm
Seite 274 / 275
- 01 Abwehr eines Messerangriff mit Hilfe eines Handtuch
Seite 200
- 01 Befreiung aus einer Körperumklammerung mit Hilfe eines Stock
Seite 275
- 01 Befreiung aus einem Transportgriff
Seite 15
- 14 Befreiungen aus verschiedenen Griff und Fassarten (Hand / Arm / Schulter)
Seite 21 / 24 / 28 / 32 / 41 / 70 / 84 / 88 / 152 / 162 / 166 / 249 / 267 / 273
- 02 Abwehr gegen Haarzug im Ansatz
Seite 19 / 52
- 05 Verteidigungen gegen Schwinger / Fauststoß / Handrückenschlag
Seite 35 / 39 / 46 / 171 / 220
- 01 Verteidigungen gegen Handhebel im Ansatz
Seite 62
- 01 Übergang mit Schulter und Armhebel in die Bodenlage
Seite 135
- 01 Stockabwehr gegen Messerangriff
Seite 218
- 01 Abwehr Ellenbogenstoß mit Übergang zum Festleger
Seite 264
- 01 Übergang vom Fingerhebel zum Festleger
Seite 262

Vorwort

Ohne ein regelmäßiges Training und ohne eine intensive und beharrliche Übung ist der Erwerb einer effektiven Selbstschutz- und Verteidigungsfähigkeit undenkbar.

Deshalb versteht sich diese Technikzusammenstellung auch nur als eine Begleitungsmöglichkeit zum Kampfkunst-Training mit dem Ziel, eine Summe praktisch zu erlernender Techniken besser behalten und diese sich für eine Prüfung im Rahmen der Vorbereitungszeit leichter einprägen und merken zu können.

Mit der Kenntnis und Maßgabe, dass das hier zusammengestellte Material in seiner Quantität und Qualität ausschließlich nur auf der subjektiven Niederlegung einer Person beruht, entbehrt diese Zusammenstellung jeglicher objektiven Grundlage und erhebt weder einen Anspruch auf Allgemeingültigkeit, noch die Anforderung, dass die erkennbaren Inhalte genauso nachgeahmt werden müssten.

Vielmehr geht es darum, dem Trainierenden und Übenden einen Anhaltspunkt für die eigene Praxis und das Finden sowie Beschreiten des eigenen Weges zu bieten, damit er bei der Entwicklung seiner persönlichen Verteidigungsfähigkeit gefördert wird.

Ohne den Anspruch, dass das hier vorliegende Resultat unveränderlich festgeschrieben ist, soll dieser Ausbildungsleitfaden bei der Systementwicklung helfen, anstatt Verwicklungen Festsetzungen zu fordern.

Somit sind alle Techniken auch nur eine Methode zur Veränderung des eigenen Verhaltens- und Handlungspotentials. Denn keine der hier gezeigten Techniken, funktioniert genauso in einer wirklichen Selbstverteidigungssituation.

Vielmehr geht es um den Erwerb umfangreicher Ressourcen, die als Budget im Ernstfall nach Jahren umfangreichen Trainings vielseitig und flexibel eingesetzt werden können. Mit dieser Maßgabe wünsche ich allen seriösen Kampfkünstlern viel Spaß und Freude beim Beschreiten ihres Weges.

Heinz Josef Brandt im April 2004

Einleitung zum Ziweishu

Ziweishu ist eine moderne zeitgemäße Kampfkunst, die den Anspruch hat, komplett und effektiv zu sein. Dabei handelt es sich um ein umfassendes Sicherheitstrainingskonzept in Form eines vielseitigen Selbstverteidigungssystems.

Während die historischen Bindungen sowie der traditionelle Ursprung im chinesischen Qin-Na zu suchen ist,

Qin >> ergreifen << Na >> kontrollieren <<

Diese wiederum unterteilen sich in:

1. 挫骨 Ts`o K`u = Verrenken und verdrehen der Gelenke und Körperteile
2. 分筋 Fen Chin = Trennung der Muskeln
3. 閉氣 Pi Ch`i = Würgen und Abschnüren der Luftzufuhr
4. 閉脈 Pi Me = Unterbrechung / Stauung der Blutzufuhr
5. 點穴 Tien Hsüeh = Druck auf die Vitalpunkte

ist das Ziweishu als Kampfkunstsystem in sportlicher Hinsicht mit dem japanischen Jujitsu und dem chinesischen Karate (Quan-fa, Chu`an-fa, Kung-fu) oder wie in Japan bezeichneten Kempo vergleichbar.

In methodischer Hinsicht lässt sich das Ziweishu als Nahkampf in Form eines Sicherheitstrainings definieren, das ausschließlich als Selbstverteidigungskunst trainiert und praktiziert wird.

In diesem Kontext umfasst dieses Kampfsystem ausschließlich waffenlose Verteidigungsmöglichkeiten gegen unbewaffnete körperliche Gewaltübergriffe und bewaffnete Angriffsformen.

Unabhängig von der oben genannten Ausbildungsmethode, gehört der Leistungssport in Form von:

- 1.) Sanda (Vollkontakt) (schlagen, treten, werfen, festlegen)
- 2.) Qingda (Leichtkontakt) (schlagen, treten, werfen)
- 3.) Chuai - Jiao (Ringkampf im Stand)
- 4.) Selbstverteidigung als Partnerform
- 5.) Hand und Waffenformen

unter Berücksichtigung der nationalen und internationalen Wettkampfordnung der Deutschen Wushu / Kung Fu Federation als Verpflichtung der Ausübung. Um eine möglichst realistische Ausbildung zum oben genannten Ziweishu zu gewährleisten.

Der Verband : Die Deutsche Wushu Federation

Die Wurzeln der Deutschen Wushu Federation e.V. finden sich in den frühen 70 er Jahren, im Jahr 1985 wurde dann ein deutscher Verband für Shaolin Kempo und Kung Fu gegründet, der als Vorläufer der DWF betrachtet werden kann.

1988 führte der Zusammenschluss mit einem weiteren Bundesverband zur Deutsche Wushu Federation e.V.in ihrer heutigen Form.In diesem Jahr wurde der Verband auch durch die European Wushu Federation (EWF) und durch die Chinese Wushu Association anerkannt.

1990 war die Deutsche Wushu Federation e. V. mit 38 Nationen bei der Gründungsversammlung der Internationalen Wushu Federation (IWUF) vertreten. Somit genießt die Deutsche Wushu Federation e.V. bis heute die weltweite Anerkennung durch den offiziellen Weltverband.

Wu Shu

Wushu ist ein außergewöhnliches Erbe des chinesischen Volkes. Es beinhaltet wesentlich mehr als nur Kampf oder Selbstverteidigung, auch Akrobatik, ballettartige Choreographien und fernöstliche Philosophie sind Elemente des Wushu.

Wushu dient der Harmonie zwischen Körper und Geist und der Weiterentwicklung des Charakters, zum Beispiel der Festigung des Willens und der Verstärkung der Lernmotivation.

Alte Wushu Meister waren oft auch Ärzte, Apotheker und Kräutermediziner. Wushu ist der offizielle Begriff für alle chinesischen Kampf und Selbstverteidigungskünste mit und ohne traditionelle Waffen ebenso für die gymnastischen Bewegungsformen wie zum Beispiel Tai Chi Chuan. Wushu beinhaltet die alten Kampfkünste Chinas, eingeschlossen sind auch Sportarten, die sich außerhalb Chinas unter dem Begriff Kung Fu verbreitet haben.

Wushu hat eine über 3000 jährige Geschichte. Seit der Xin Zhau Dynastie (1200 - 771 v. Chr.) haben sich bis in unserer Zeit einige hundert Wushu Stilrichtungen entwickelt.

Außer dem körperlichen und dem geistigen Aspekt umfasst Wushu eine komplette Gesundheitslehre. Durch ein vielseitiges gymnastisches Programm, spezielle Atemtechniken und Konzentrationsübungen wird das Wohlbefinden wesentlich gefördert. Die Anzahl der Wushu Stile wird noch heute unterschiedlich angegeben. Einige lassen Gleichheit erkennen, andere sind völlig voneinander verschieden. Einige Wushu Stile basieren auf den Eigenarten des Kampfes bestimmter Tiere, wie zum Beispiel: Drache, Tiger, Leopard, Schlange oder Kranich.

Gegenwart

Im Laufe der Jahrhunderte durchlebte Wushu ein wahres Wechselbad: Mal genoss es höchstes Ansehen, Wushu Meister erhielten Titel und Ehren, mal wurde Wushu verboten und nur im Geheimen praktiziert.

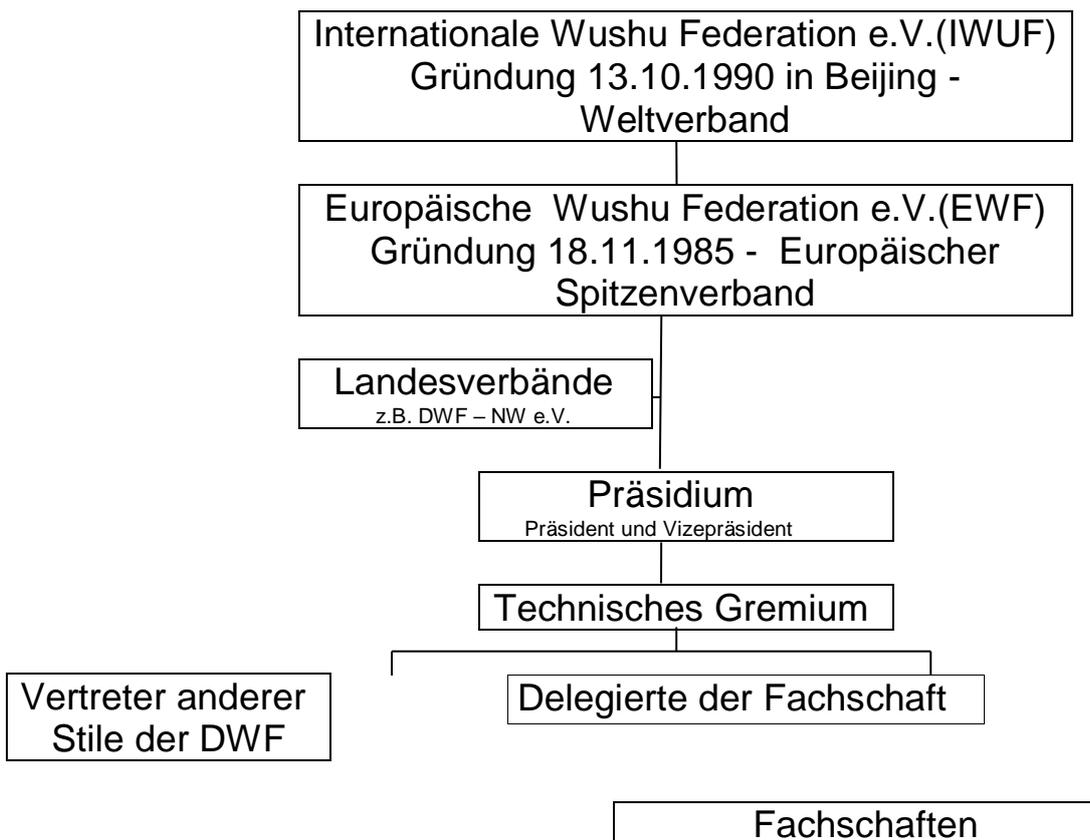
Seit Gründung der VR China wurde Wushu wieder gefördert. Trotz des großen Rückschlages der Kulturrevolution ist Wushu heute Bestandteil des Sportunterrichts in Grund und Oberschulen Chinas.

1990 wurde der offizielle Weltverband für Wushu gegründet – die IWUF. Alle 2 Jahre werden unter Leitung der IWUF die Weltmeisterschaften ausgetragen. Um eine vergleichbare Basis zu haben, hat man mit der Gründung auch genormte Wettkampfformen für die Disziplinen eingeführt. Für die meisten Disziplinen wurden dann im Jahr 2000 neue Wettkampfformen eingeführt, welche seit 2003 zum Standard geworden sind.

Für Sanda wurden in dem gleichen Zeitraum nur wenige Änderungen durchgeführt.

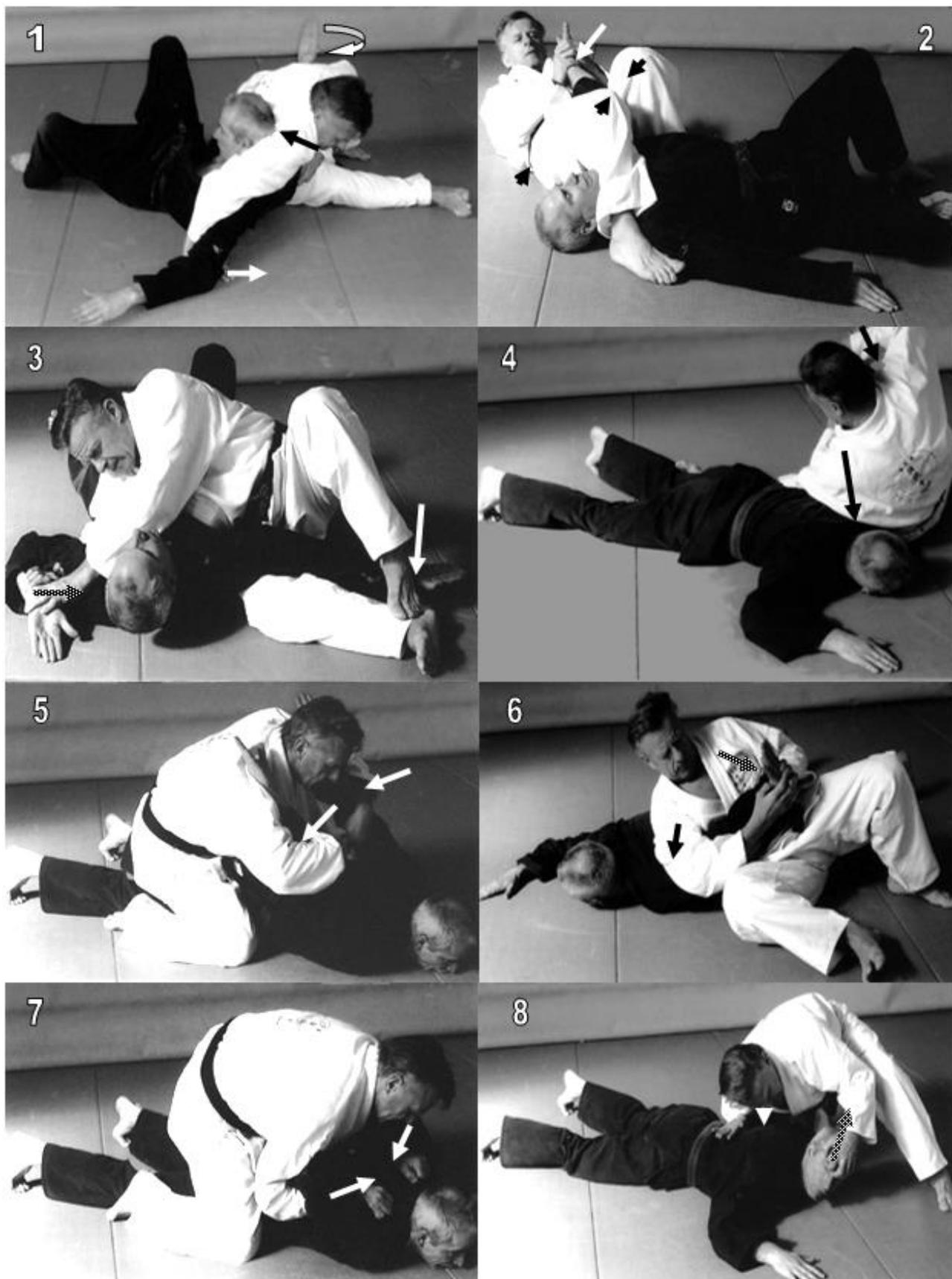
Organisation der DWF

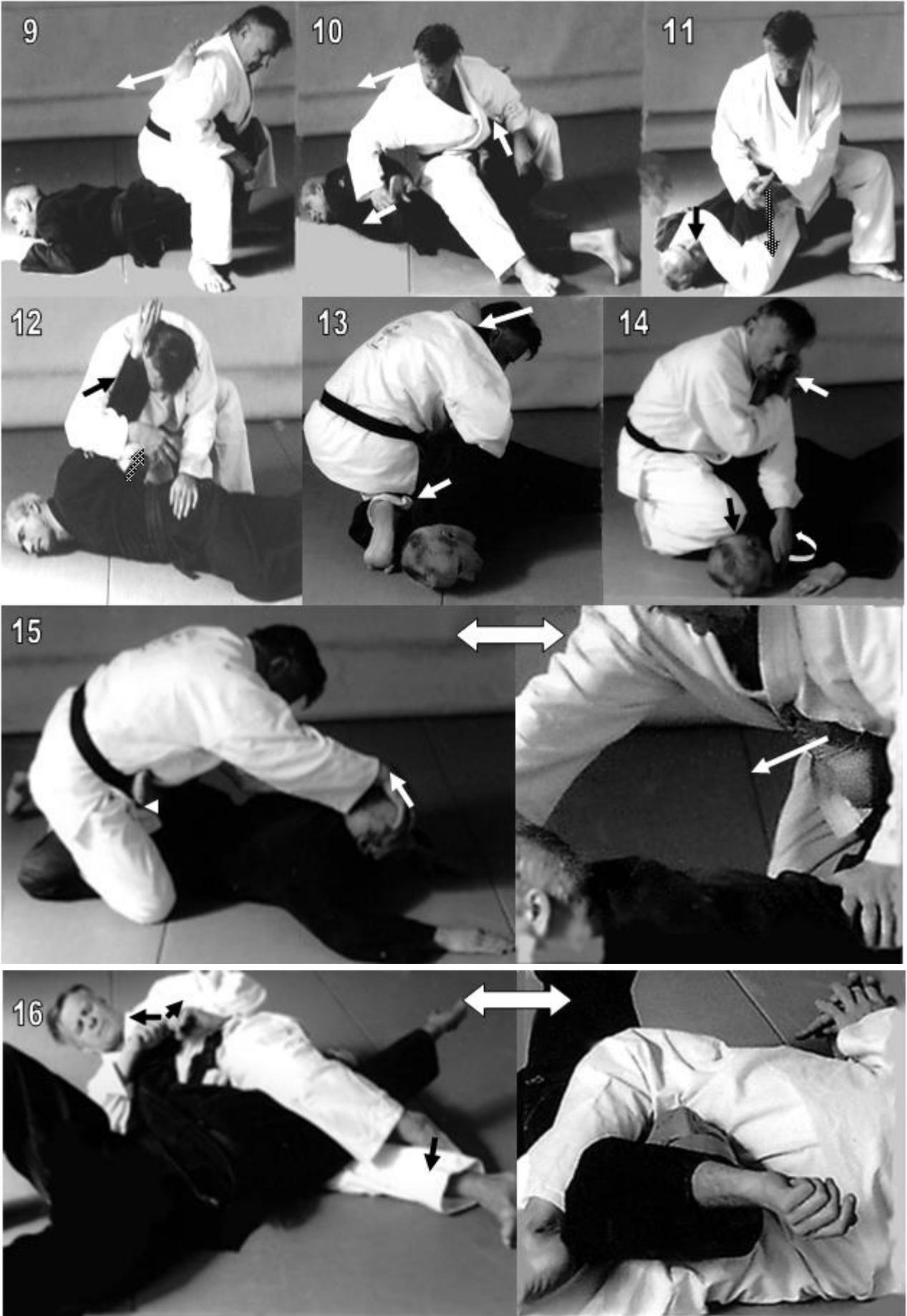
Folgendes Diagramm veranschaulicht die Organisationsstruktur der DWF e.V. und die Einordnung dieser in die international anerkannte Spitzenfachverbände:

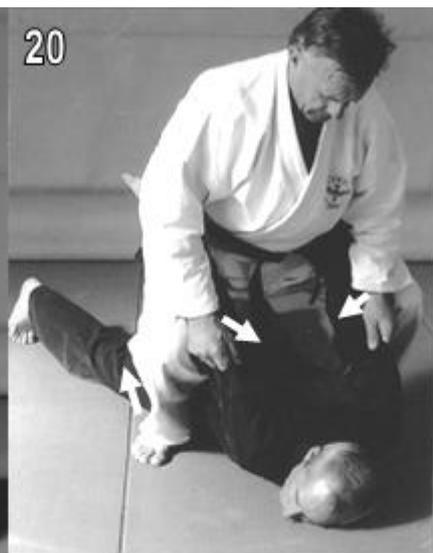


Text aus der Homepage der DWF mit freundlicher Genehmigung entnommen.

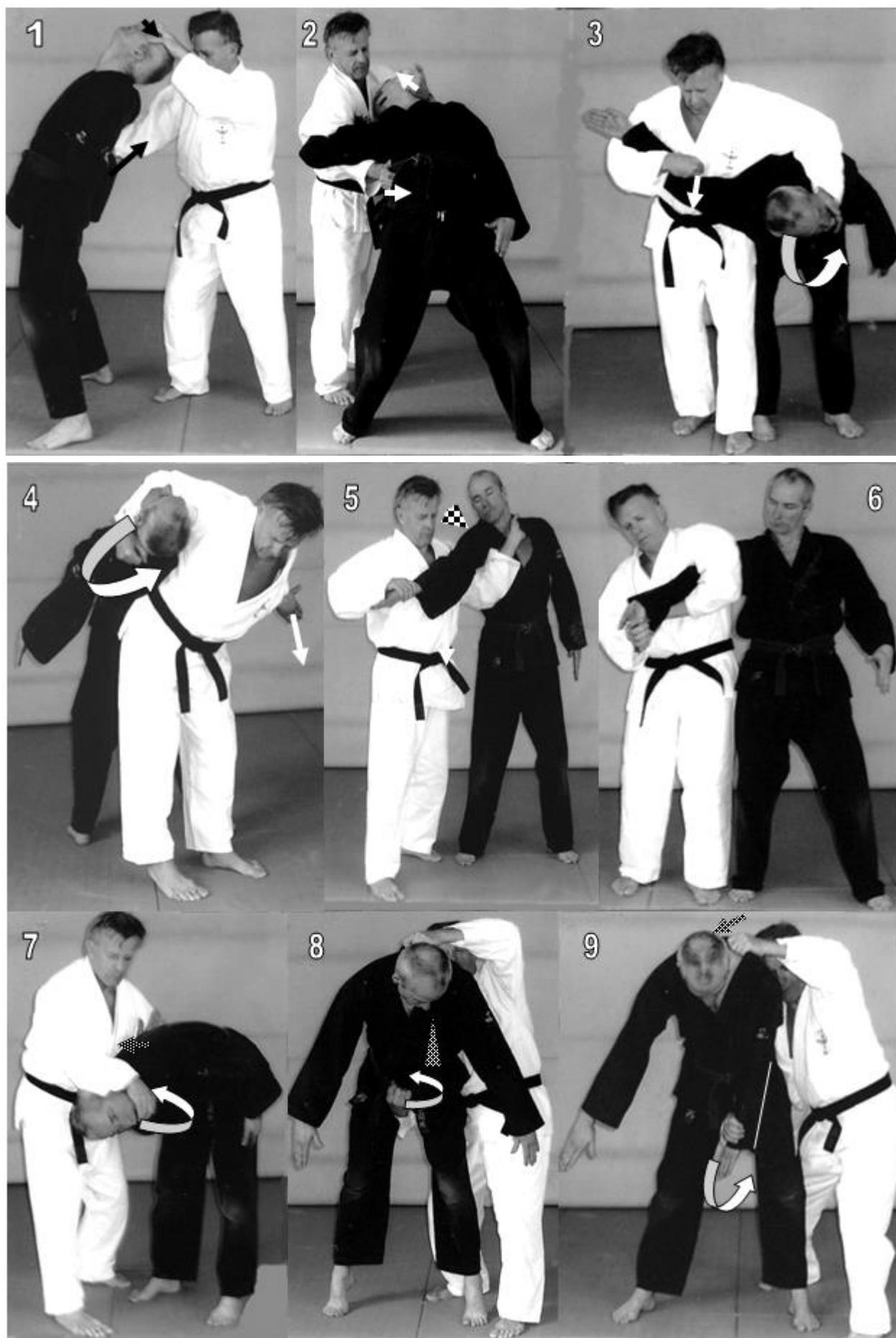
Festlegetechniken







Transporttechniken



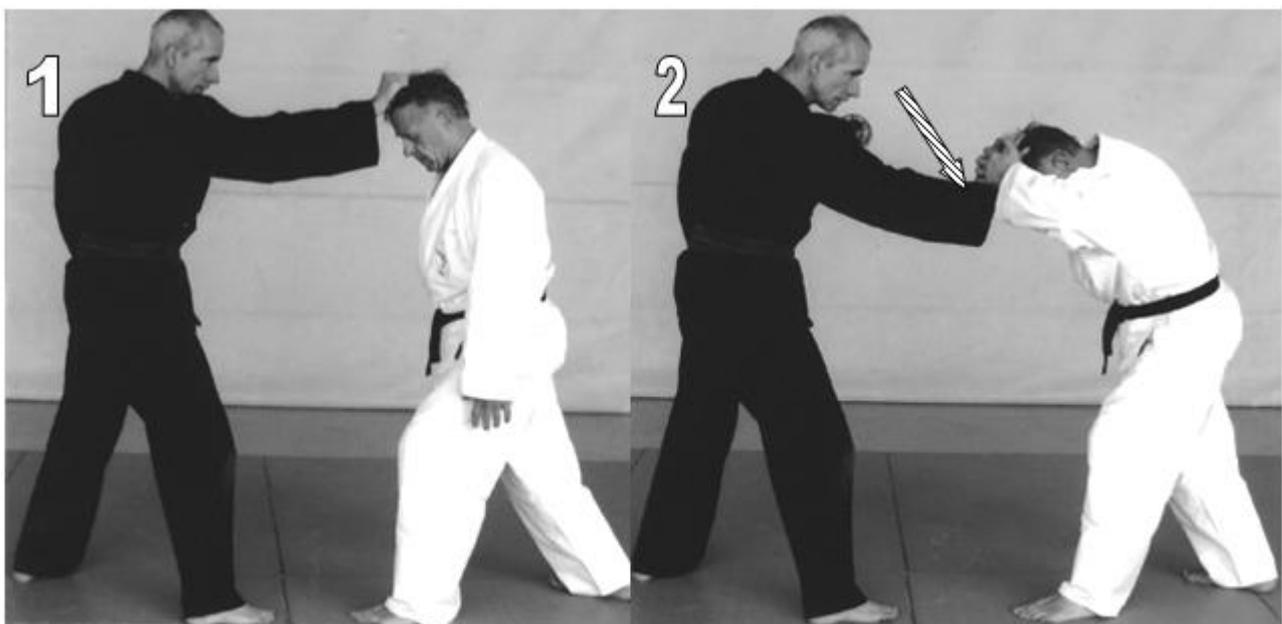




1. Verteidigung gegen Haarzug

2. Reaktion: beide Hände pressen fassende Hand auf den Kopf
3. gefolgt von geraden Fußstoß rechts zum Unterbauch oder Hoden
4. und Ausfallschritt mit rechts zurück so wie eine Verbeugung nach vorn (d.h. mit der Stirn in Richtung Boden) ergibt < Handbeugehebel > (der Haarzug wird aufgegeben, Gegner kommt in Bauchlage)
6. weiter in Bodenlage: linke Hand kontrolliert den rechten Arm des Gegners mit Fingerhebel
7. es folgt : die rechte Schulter mit dem rechten Arm belasten, vor der Schulter (Kopfseite) hinsetzen, rechten Oberarm ein klemmen d.h. mit der rechten Achsel festlegen (in Höhe der Ellenbeuge) und den Unter arm anheben ergibt < gestreckter Armhebel > die linke Hand fasst rechte Hand und zieht sie nach oben <Handbeuge - hebel > Festleger.

擒拿手





BEFREIUNG AUS TRANSPORTGRIFF

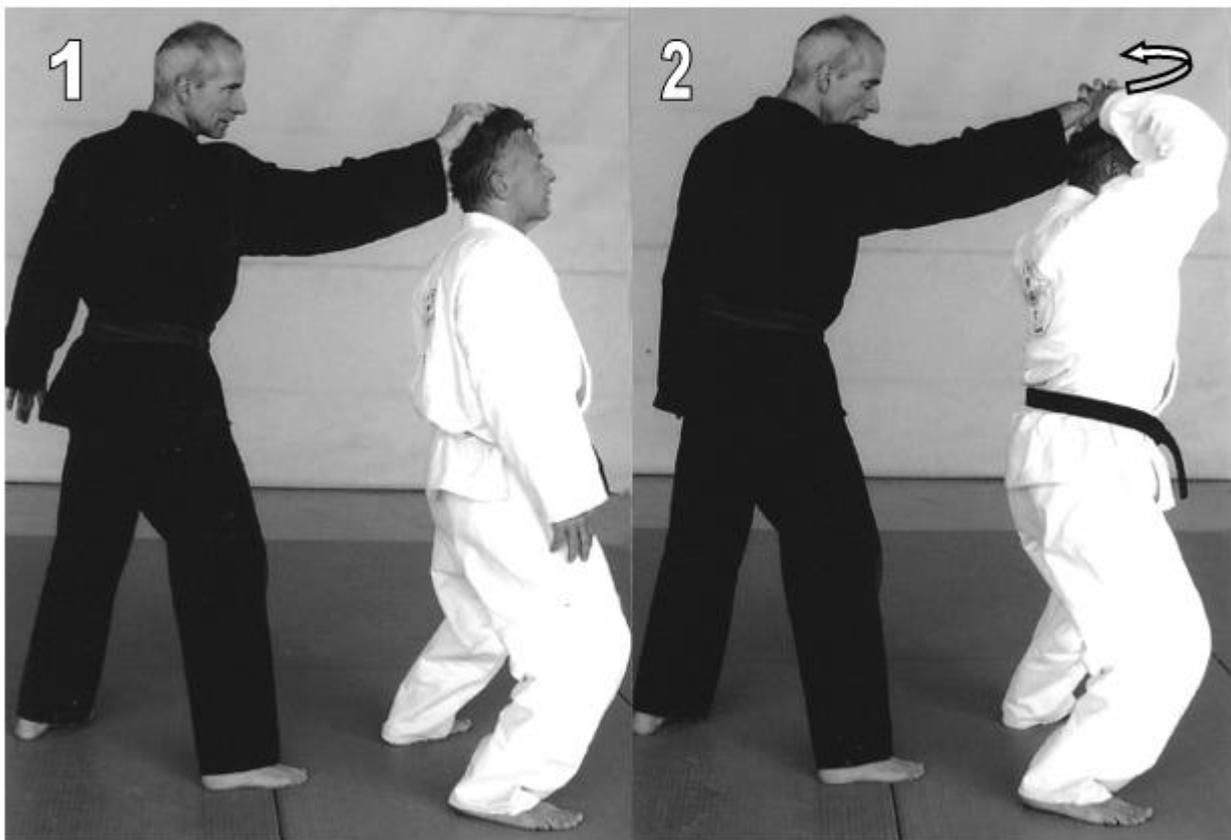


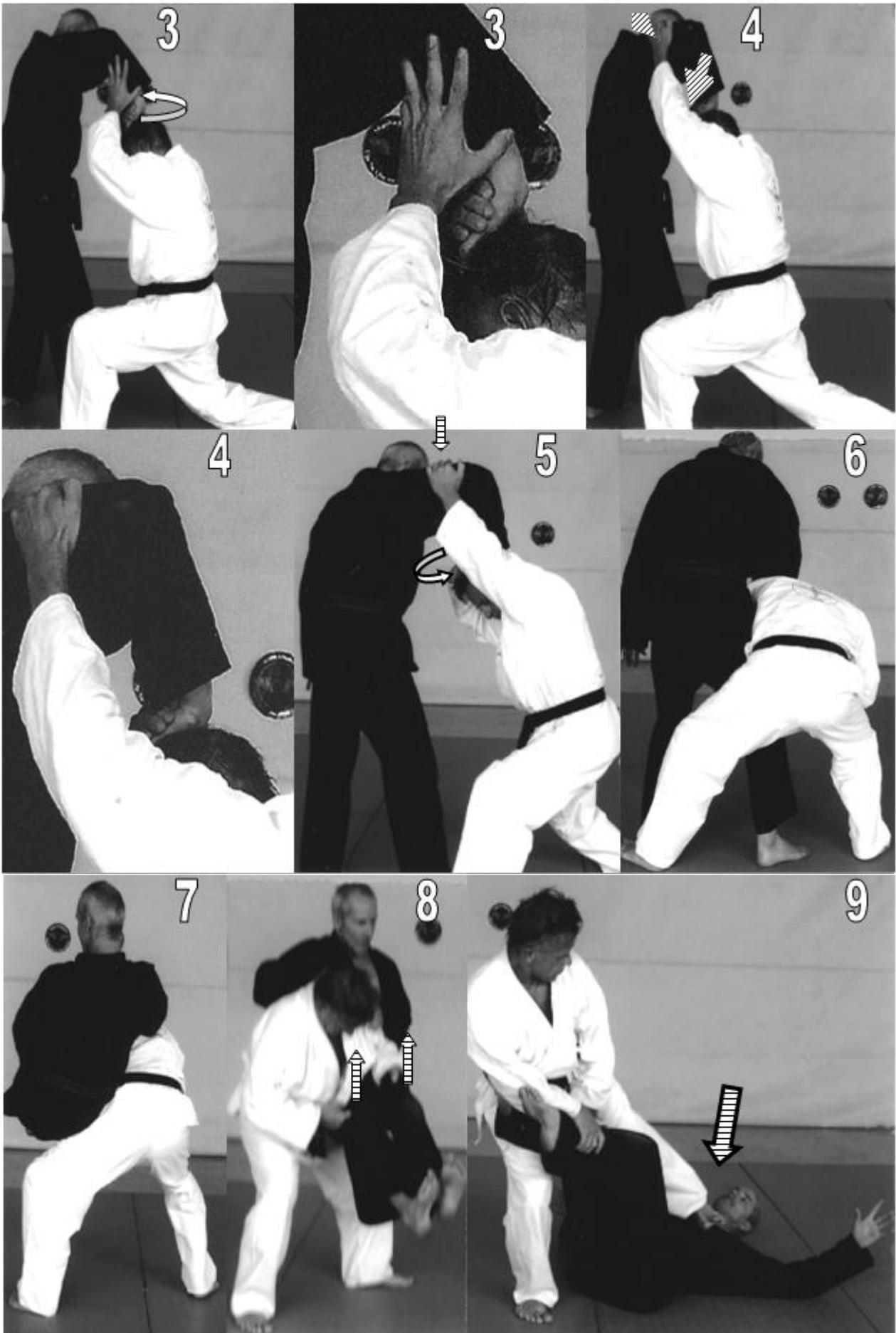


Sanda

2. Verteidigung gegen Haarzug

1. Haarzug mit der rechten Hand von hinten
2. Reaktion: beide Hände pressen die haltende Hand auf den Kopf
3. gefolgt von untertauchen (d.h. etwas die Knie beugen) mit Drehung um 180 grad nach rechts, und einem Ausfallschritt mit links nach vorn,
4. den Oberkörper wieder aufrichten (die rechte Hand sichert die haltende Hand auf dem Kopf, die linke Hand fasst die Rückseite des Oberarm) ergibt < Hand - Arm/ Drehbeugehebel > (Haarzug gelöst)
- 5/6. beide Hände fassen die Beine des Angreifers in Höhe der Knie, das linke Bein wird hinter dessen Beine abgestellt.
- 7/8. Es folgt: hoch reißen der Beine, und Wurf über das abgestellte Bein nach hinten (rückwärts) < Schaufelwurf >
9. seitlicher Fußtritt zum Kopf.



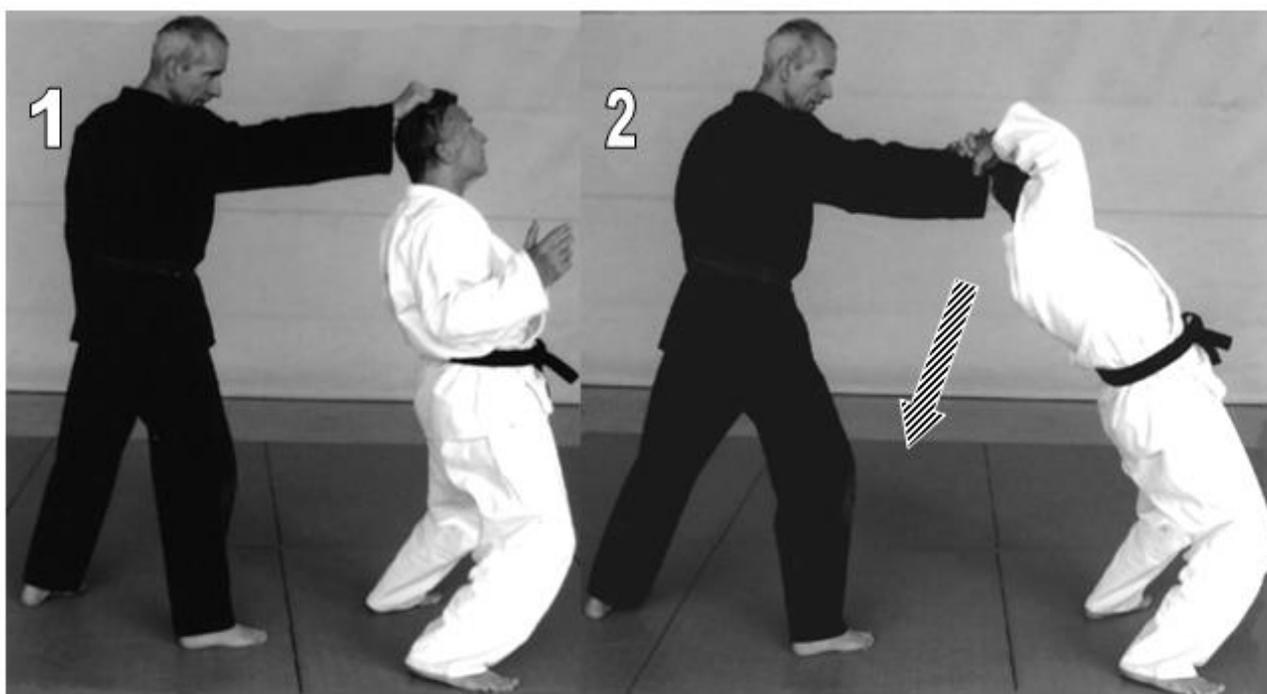


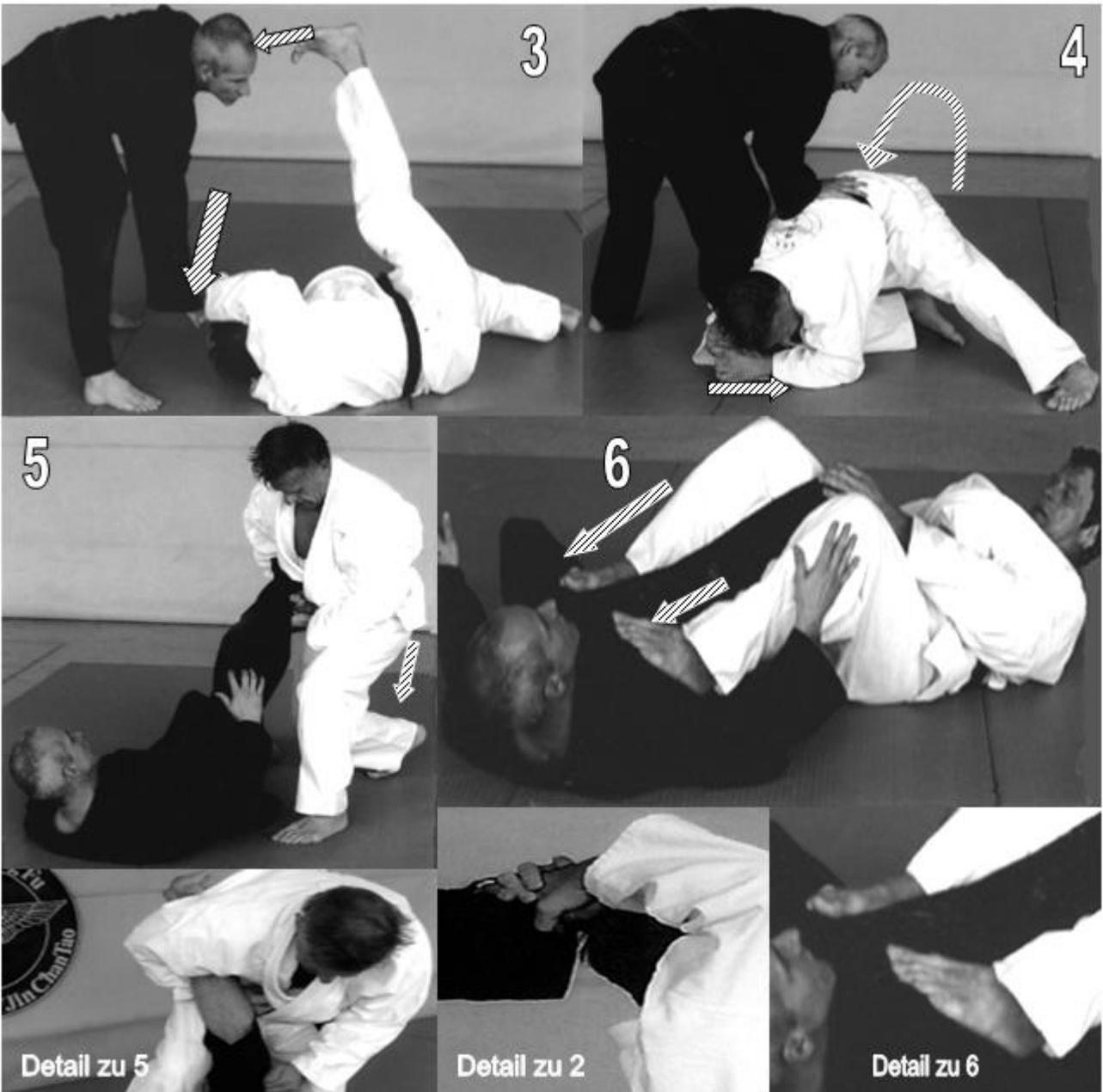
Quan fa - Ziweishu

Selbstverteidigung in der Deutschen Wushu Federation

3. Verteidigung gegen Haarzug

1. Haarzug mit rechts, von hinten
2. Reaktion : beide Hände fassen die ziehende rechte Hand und pressen sie auf den Kopf
3. Rückenlage : Griffhaltung beibehalten, gefolgt von Fußtritt mit rechts gegen den Kopf
4. (Haarzug gelöst) nach links auf den Bauch drehen, rechter Unterschenkel mit dem rechten Arm umfassen
5. aufstehen und das Bein hoch reißen, der Angreifer fällt auf den Rücken,
6. der rechte Fuß wird in der linken Leiste des Angreifers platziert, dessen rechter Unterschenkel wird mit dem rechten Arm umschlungen und hinter der Ferse festgelegt, es folgt: hinsetzen, linkes Bein sichert die rechte Hüfte, zurücklegen, ergibt < Fußstreckhebel >





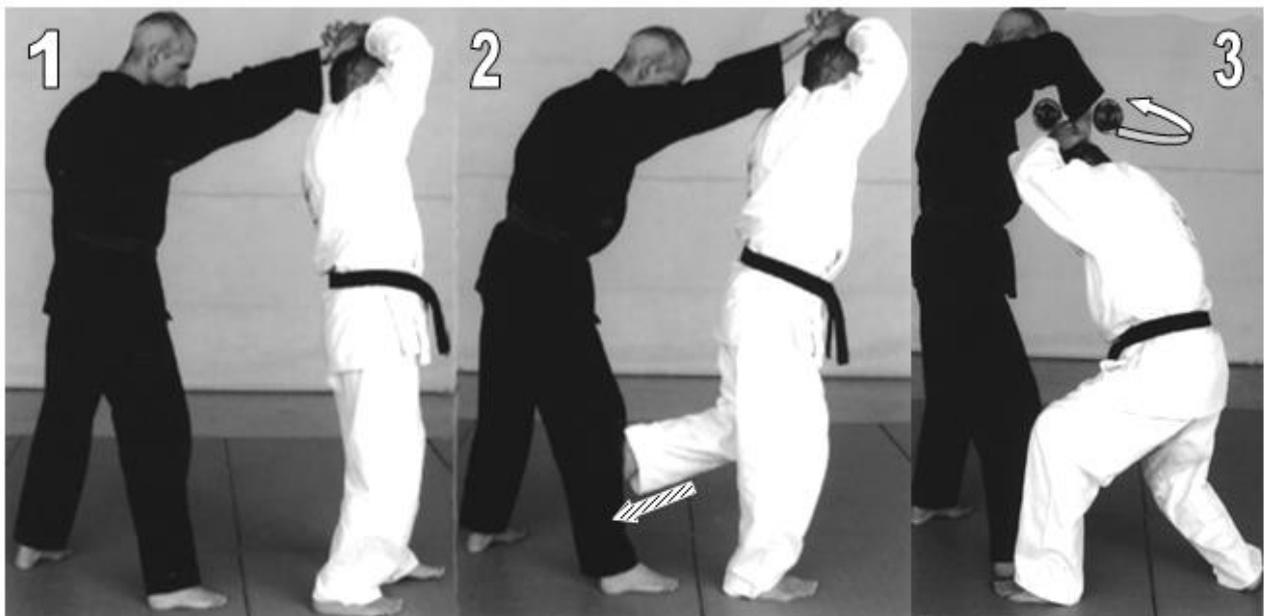
ABWEHR GEGEN HAARZUG VERSUCH

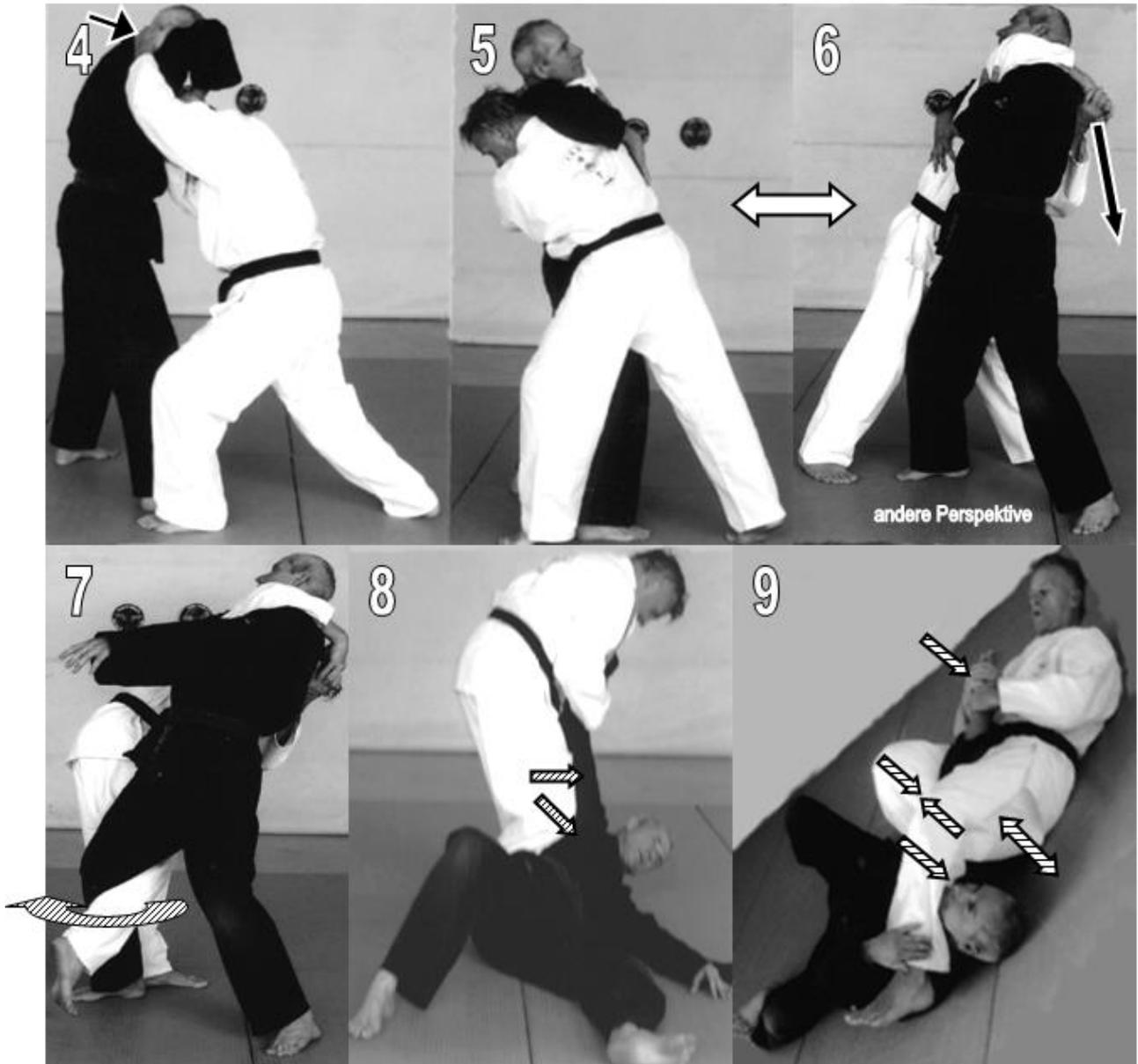




4. Verteidigung gegen Haarzug

1. Haarzug mit rechts, von hinten
2. Reaktion: beide Hände sichern die haltende Hand auf dem Kopf, gefolgt von Fußtritt rückwärts mit links, zu den Beinen (o. in die Hoden)
- 3/4 mit Drehung um 180° nach links, etwas abtauchen, einen halben Schritt vor, und den Körper wieder aufrichten (rechte Hand sichert die haltende Hand auf dem Kopf, die linke fasst die Rückseite des Oberarm) ergibt < Hand-Arm/Drehbeugehebel > Haarzug gelöst
- 5/6 Konter: die rechte Hand/Arm fasst unter dem rechten Arm des Angreifers zur linken Halsseite und wird dort mit der linken Hand verschlüsselt (zusammengepresst) das Gewicht des Angreifers liegt auf dem rechten Bein
7. große Außensichel rechts (an rechten Bein)
- 8/9 Bodenlage: gefolgt von gestrecktem Armhebel an dem rechten Arm





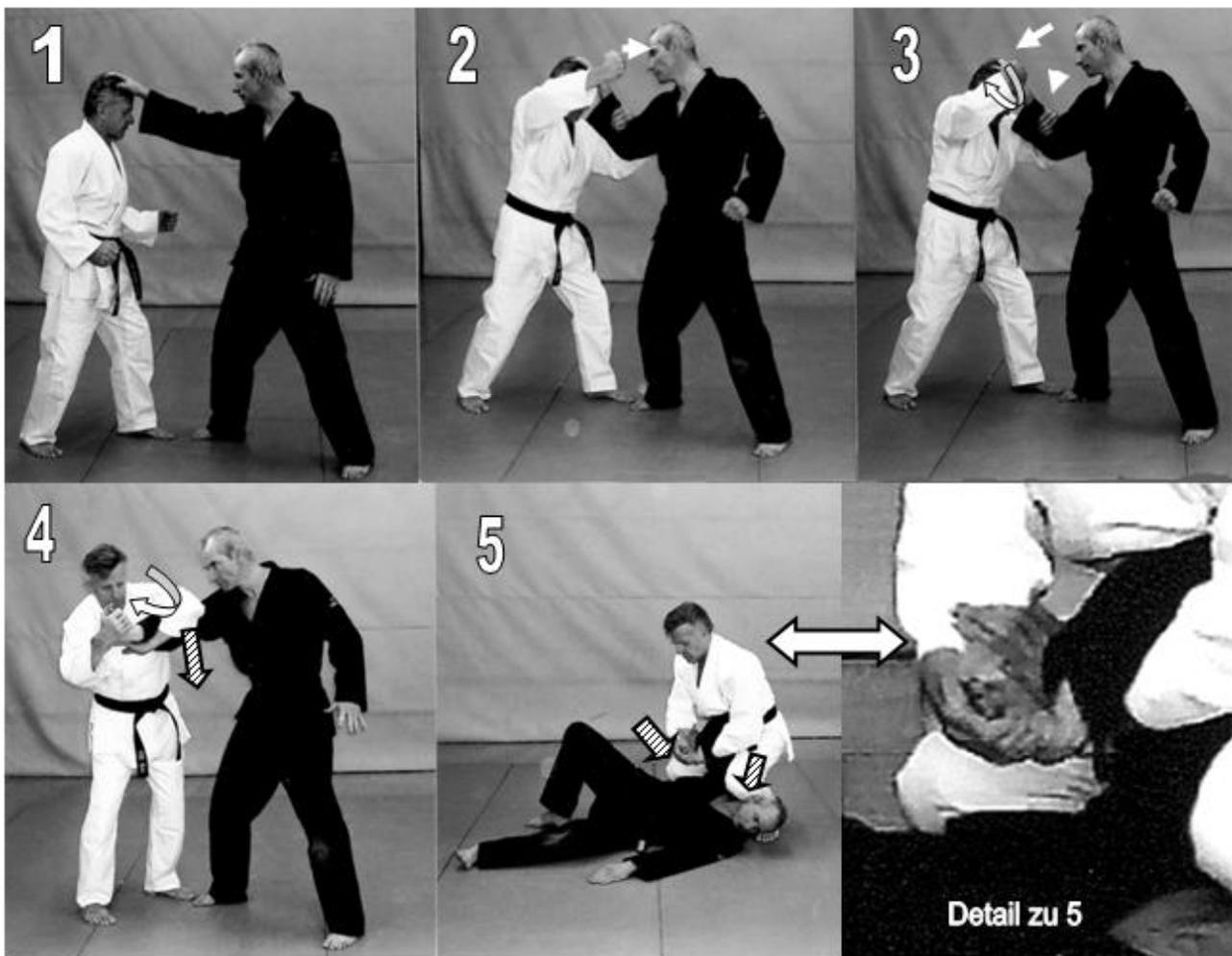
ABWEHR GEGEN OBERARM FASSEN





5. Verteidigung gegen Haarzug

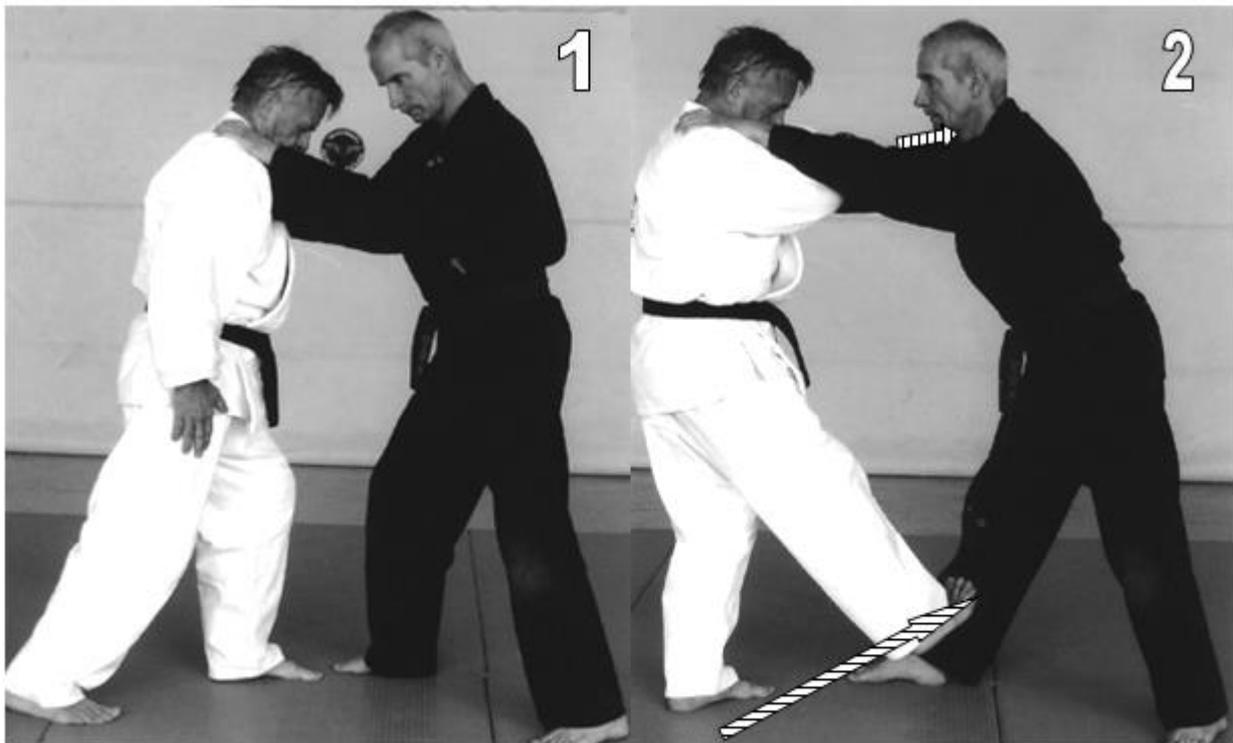
1. Griff mit rechts in die Haare
2. Reaktion: Die linke Hand sichert die Ellenbeuge des fassenden Arm (d.h. ein zerran ist im Moment unterbunden), mit gleichzeitigem Fauststoß rechts zum Gesicht des Angreifers
- 3/4. Die rechte Hand fasst die haltende rechte Hand des Angreifers an der Kleinfingerseite und zieht sie nach rechts in einen <Hand – Armbeugehebel> mit weiterführen
5. in die Bodenlage <Festlegen>

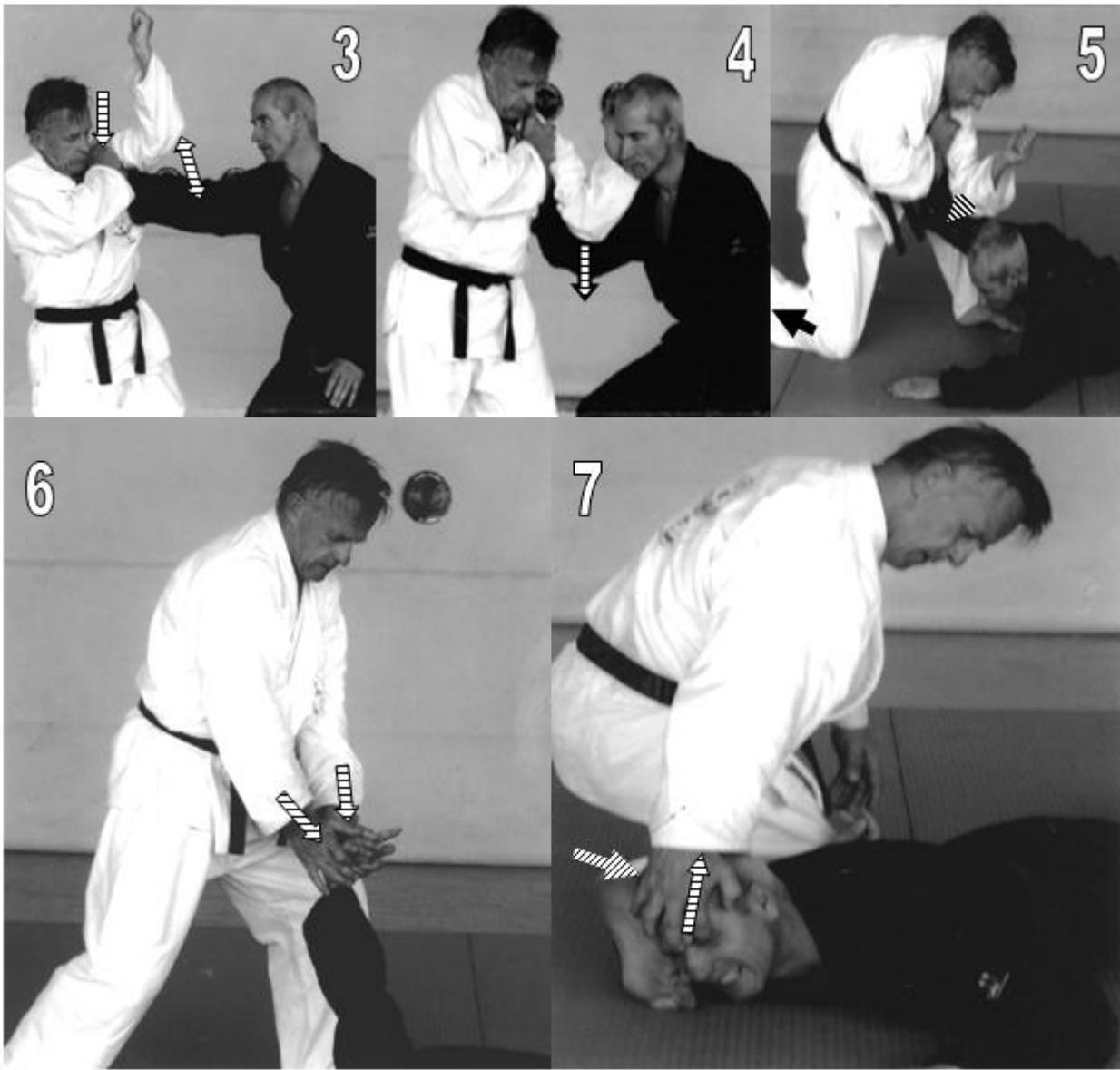




1. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgen frontal mit beiden Händen (Kehlkopf schützen) Kinn herunter ziehen
2. Reaktion: die rechte Hand fasst unter der linken (würgenden) Hand/Arm und sichert (legt fest) die rechte Hand des Angreifers an der eignen linken Halsseite mit gleichzeitigem Fußtritt rechts und Fingerstich links zum Kehlkopf
- 3/4 der linke Arm wird hochgezogen (angewinkelt) und der Ellenbogen wird über den rechten Unterarm des Angreifers gelegt, gefolgt mit einem halben Schritt rechts zurück, Druck auf den Unterarm beibehalten ergibt < Drehbeugehebel >
5. bis in die Bodenlage führen, gefolgt von Übergang zum
6. < Handbeugehebel > mit beiden Händen gehalten
7. in Folge : Kreuzfessel mit dem rechten Bein gehalten, gleichzeitig mit Griff in die Augenhöhlen den Kopf sichern.





BEFREIUNG GEGEN HANDGELENK FASSEN



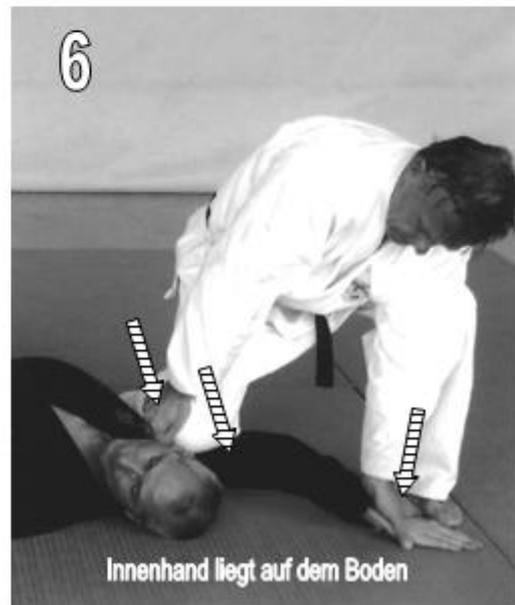
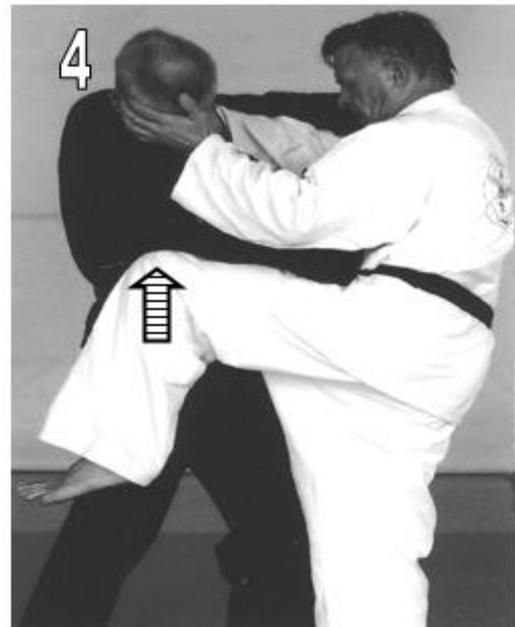
Fortsetzung
Seite 26



2. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgen beidhändig frontal (Kehlkopf schützen)
2. Reaktion: Kniestoß mit rechts in den Unterleib
3. die linke Hand fasst in die Haare an dem Hinterkopf
4. die rechte Hand fasst das Kinn, mit gleichzeitiger Drehung des Kopf nach rechts < Genickdrehhebel > in der Körperdrehung und Sturz (rückwärts) des Angreifers folgt ein Kniestoß (links) auf die Wirbelsäule
5. Bodenlage : der gestreckte Arm wird mit seiner Innenhandfläche auf den Boden gedrückt, die linke Hand kontrolliert die rechte Hand, das rechte Knie den Oberarm. Mit rechts wird ein Ohrendorn durchgeführt.





BEFREIUNG GEGEN HANDGELENK FASSEN



Fortsetzung
von
Seite 24



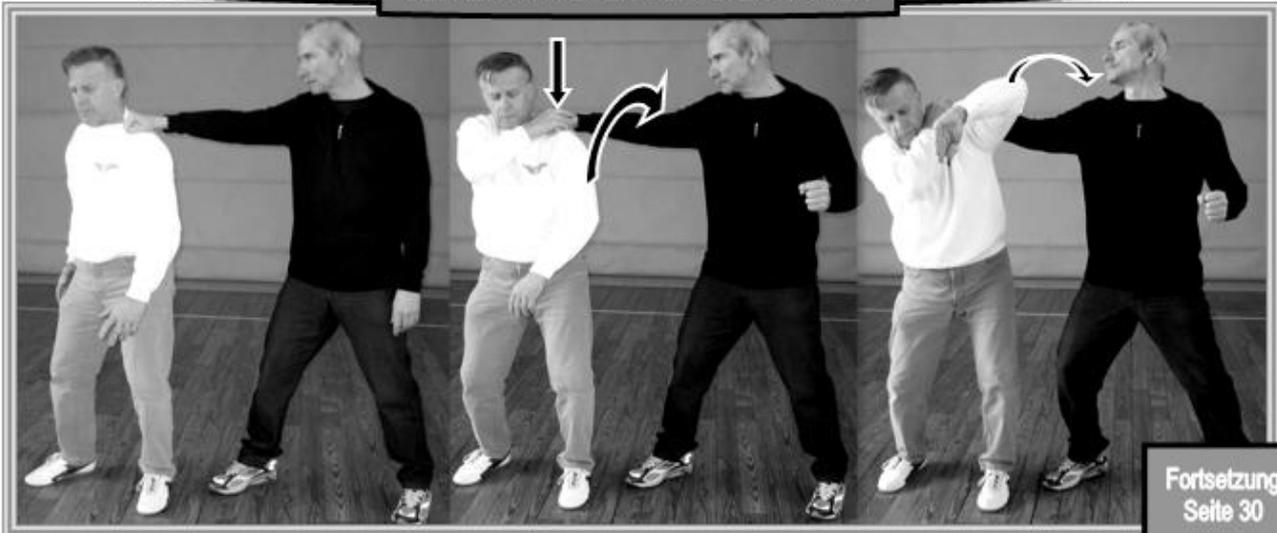
3. Verteidigung gegen Würgen

- 1/2. Würgen beidhändig frontal. Reaktion: Fauststoß links zum Solar Plexus
3. rechter Arm schlägt mit dem Unterarm von außen auf den Ellenbogen der linken haltenden Hand / Arm, und drückt ihn nach innen (die linke Hand des Angreifers mit der rechten Hand sichern)
- 4/5. gefolgt von Körperdrehung nach rechts, (während der Drehung die linke haltende Hand des Gegners mit der rechten Hand fassen, und weiter drehen) Endphase: Rücken an Rücken
- 6/7. es folgt: mit eigenem Gesäß unter das Gesäß des Angreifers tauchen, ausheben und werfen (er fällt auf den Bauch)
8. Bodenlage: linke Hand / Arm des Angreifer festhalten, vor der Schulter hinsetzen den Oberarm unter der linken Achsel ein klemmen, in Folge < gestreckter Armhebel / Handbeugehebel >





BEFREIUNG GEGEN SCHULTER FASSEN



Fortsetzung
Seite 30

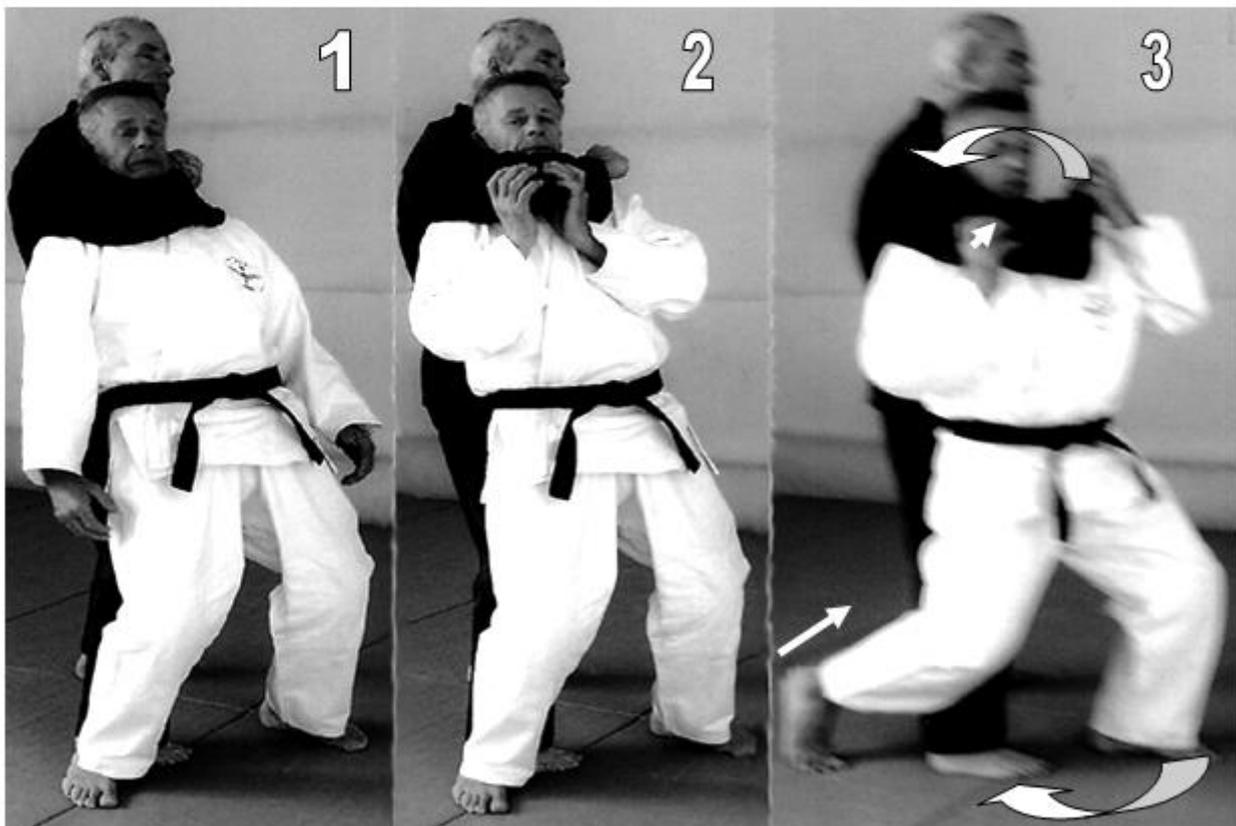
武術

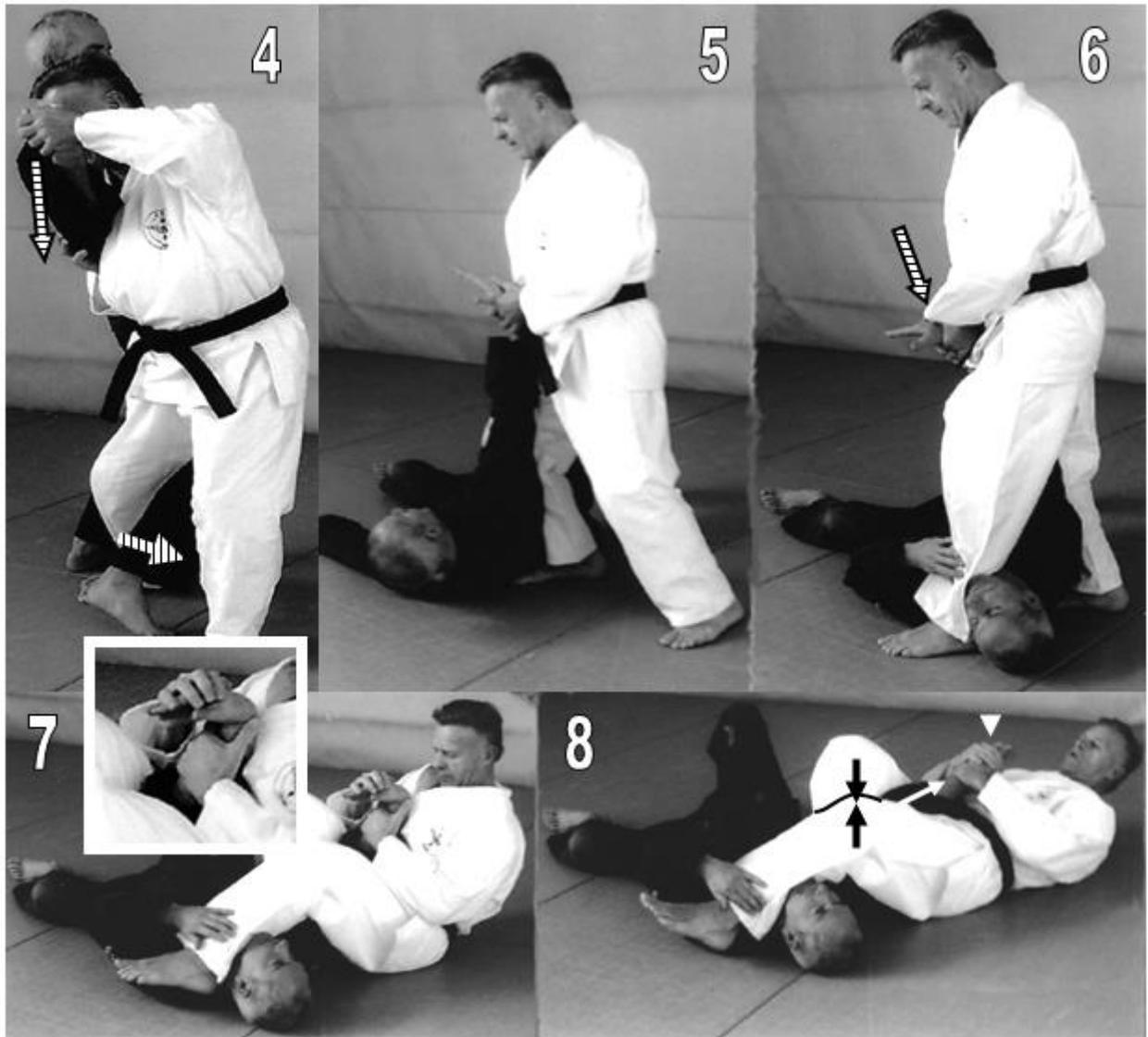


2005 moderne Wushu Formen mit Kim in Rees

4. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgegriff von hinten mit dem rechten Unterarm
- 2/3. Reaktion: beide Hände umfassen den rechten Unterarm vor und hinter dem Ellenbogen mit gleichzeitigen Daumendorn (Nervenendpunkte vor und hinter der Ellenbogeninnenseite)
4. der Griff wird gelockert, das rechte Bein wird hinter dem gegnerischen rechten Bein gestellt,
5. durch Zug an dem rechten Unterarm und sperren des rechten Bein kommt er zu Fall
6. Bodenlage: rechter Arm mit beiden Händen festhalten, linkes Bein steigt über den Kopf und legt sich über den Hals, das rechte Bein steht an der rechten Rippenpartie,
- 7/8. es folgt: hinsetzen, rechter Arm mit beiden Beinen einklemmen, zurück lehnen mit Handbeugehebel und wechseln zu gestreckten Armhebel





BEFREIUNG GEGEN SCHULTER FASSEN



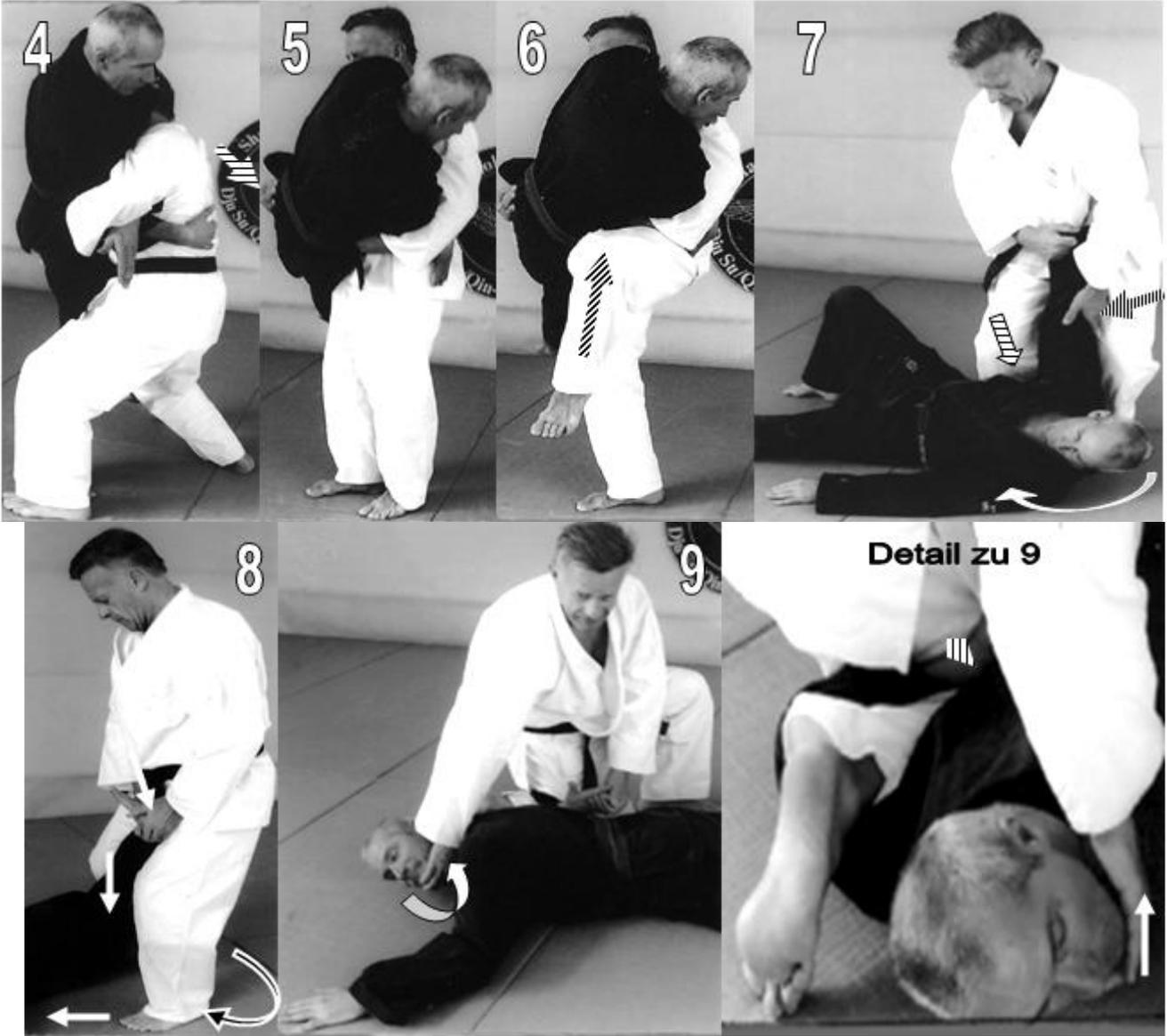
Fortsetzung
von
Seite 28



5. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgen beidhändig von hinten (drückend)
2. im Fassmoment direkt reagieren: der linke Arm beschreibt einen großen Bogen und umfasst beide Arme in Höhe der Ellenbogen, verbunden mit einer halben Körperdrehung nach links
3. der linke Arm, drückt beide Arme (Ellenbogen) des Angreifers zusammen (wenn nötig mit der linken Hand nachfassen) und zieh den Unterarm hoch, beide Arme sind verschlüsselt u. fest gelegt
- 4/5/6. Der rechte Arm greift zwischen die Beine des Angreifers umfasst dessen linker Oberschenkel und hebt ihn aus (hoch) gefolgt von einem Kniestoß links auf die rechte Rippenpartie
- 7/8/9. und Wurf auf den Rücken. Bodenlage: rechter Arm des Angreifers kontrollieren, um den Kopf gehen (Bauchlage) und den rechten Arm mit Hilfe des rechten Bein auf dem Rücken mit < Kreuzfessel > festlegen, die rechte Hand führt einen Genick/ Drehhebel aus.





BEFREIUNG GEGEN SCHULTER FASSEN





6. Verteidigung gegen Würgen

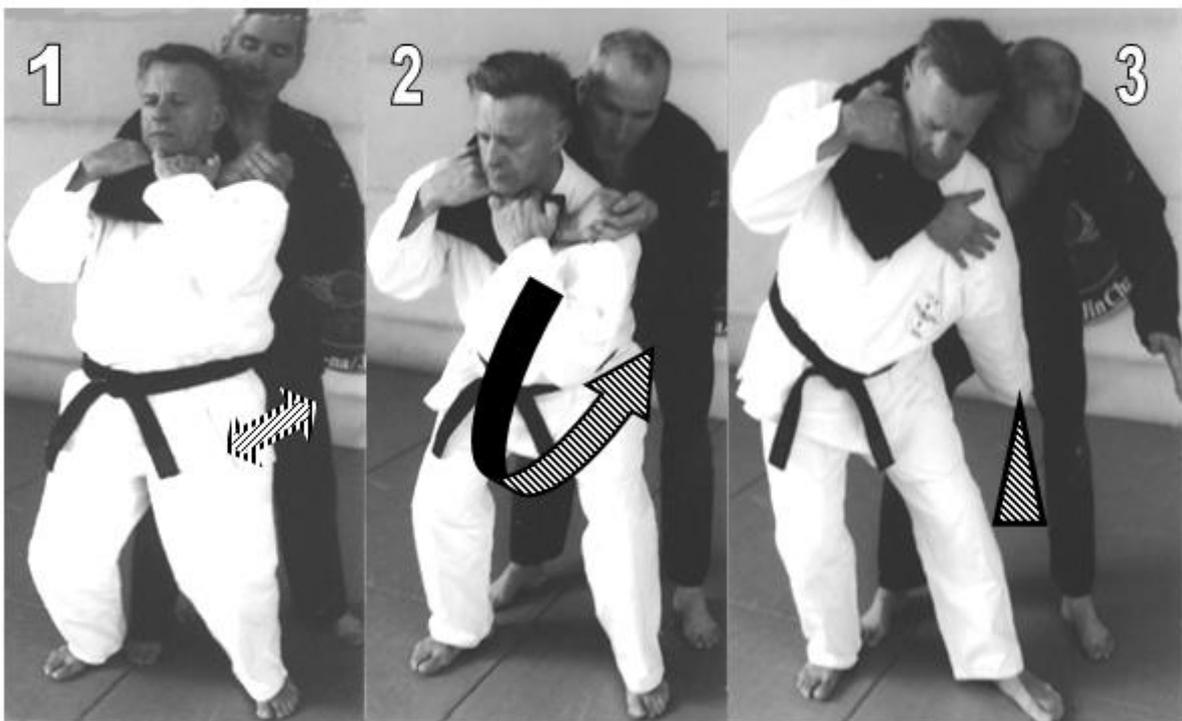
1. Würgen von hinten, mit dem Gesicht gegen die Wand
2. Reaktion: Fersentritt mit links ausgeführt, in den Unterleib
3. es folgt: Körperdrehung nach links, der linke Arm führt unter dem rechten Ellenbogen des Angreifers, während die rechte Hand von oben fasst (der rechte Arm des Angreifers liegt auf der linken Schulter / Halsseite)
- 4/5/6. mit Körperdrehung nach rechts und Druck auf den linken Ellenbogen entsteht ein < gestreckter Armhebel > gefolgt von Kniestoßrechts zum Gesicht (Schock), den rechten Arm des Angreifers beugen und mit dem linken Arm auf dem Rücken festlegen Kreuzfesselgriff > die rechte Hand fasst in die Haare o. am Kinn und zieht es nach rechts < Genick/ Drehhebel.

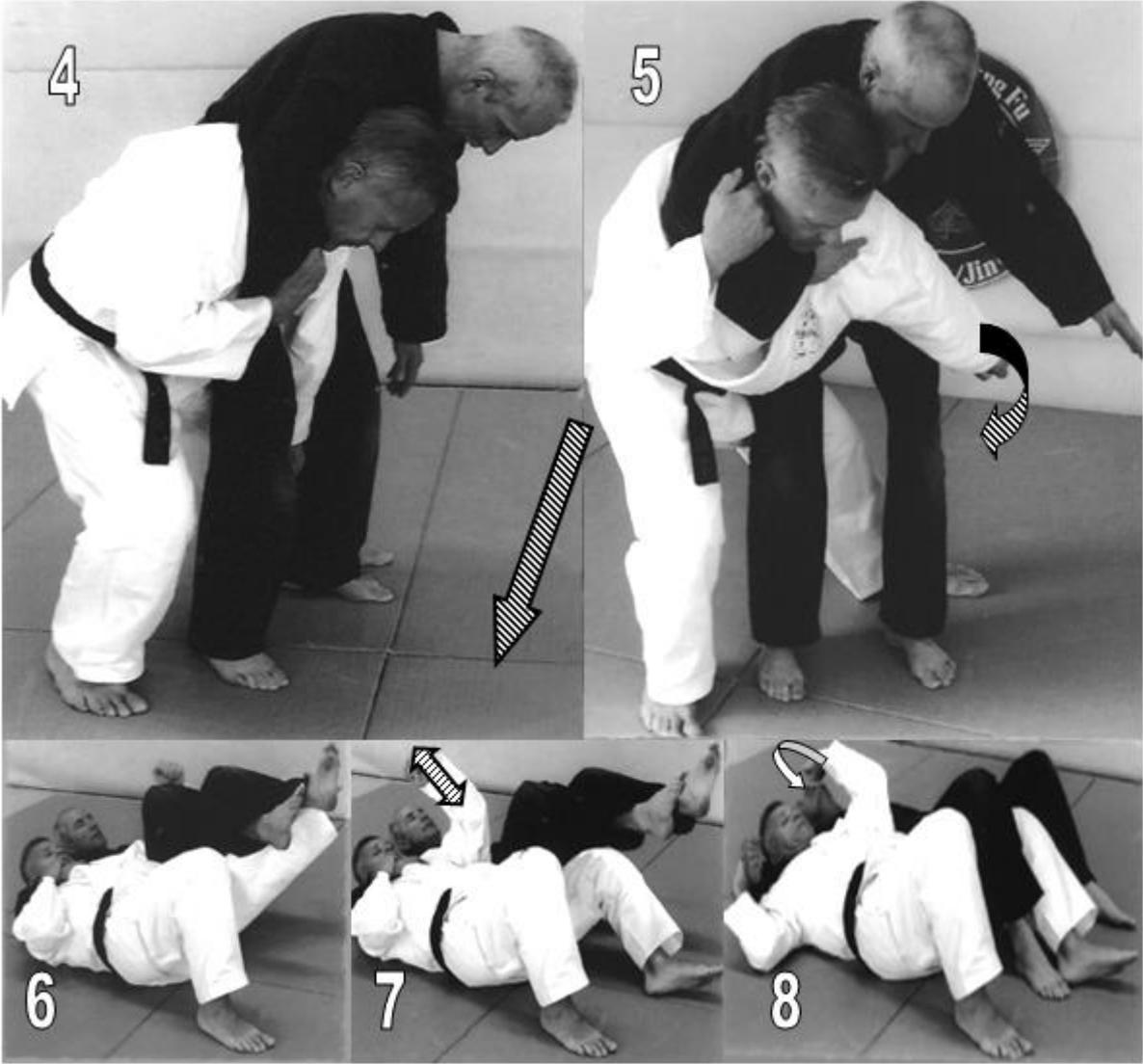




7. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgen mit dem rechten Unterarm von hinten
- 2/3. Reaktion: rechte Hand fasst den würgenden Arm von oben (der Druck auf dem Kehlkopf wird gemildert) die linke Hand führt einen Fastrückenschlag zum Unterleib des Angreifer aus
4. durch diese Aktion wird der Griff und Körperhaltung des Angreifer verändert (mehr Bewegungsfreiheit) es folgt: seitlich heraus drehen mit Körperdrehung nach links (innen)
- 5/6. das linke Bein wird hinter beiden Beinen des Angreifers (gestreckt) platziert, und er wird mit <Talfallzug> in die Rückenlage gebracht
- 7/8. Bodenlage: es folgt mit links Ellenbogenstoß zum Solar- Plexus und Fastrückenschlag zum Gesicht





VERTEIDIGUNG GEGEN SCHWINGER



Fortsetzung
Seite 37



8. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgen mit beiden Händen (Verteidiger mit dem Rücken gegen die Wand)
- 2/3. Reaktion: Handballenstoß links zur Nase (o. Kinn o. Fingerstich zu den Augen)
- 4/5. rechte Hand zieht gleichzeitig die linke würgende Hand des Angreifers in die eigene Schulterhöhe, die linke Hand fasst nach, es folgt eine Körperdrehung nach rechts zum < Kipphandhebel >
- 6/7. der Gegner fällt auf dem Rücken, es folgt Fußtritt rechts zum Kopf
8. einen Schritt links über die linke Schulter (den Fuß neben dem Kopf platzieren) und den Arm zwischen die Beine einklemmen, an der linken Hand erfolgt ein < Drehbeugehebel >
9. Alternative ab Bild 7. : um den Kopf gehen, den linken gestreckten Arm mit dem linken Knie fixieren, der Gegner dreht sich in die Bauchlage
- 10/11. linkes Knie wird auf das Genick abgesetzt, das rechte auf die Rippenpartie, es folgt ein < Hand/Beugehebel > mit Fingerhebel an der linken Hand





VERTEIDIGUNG GEGEN SCHWINGER

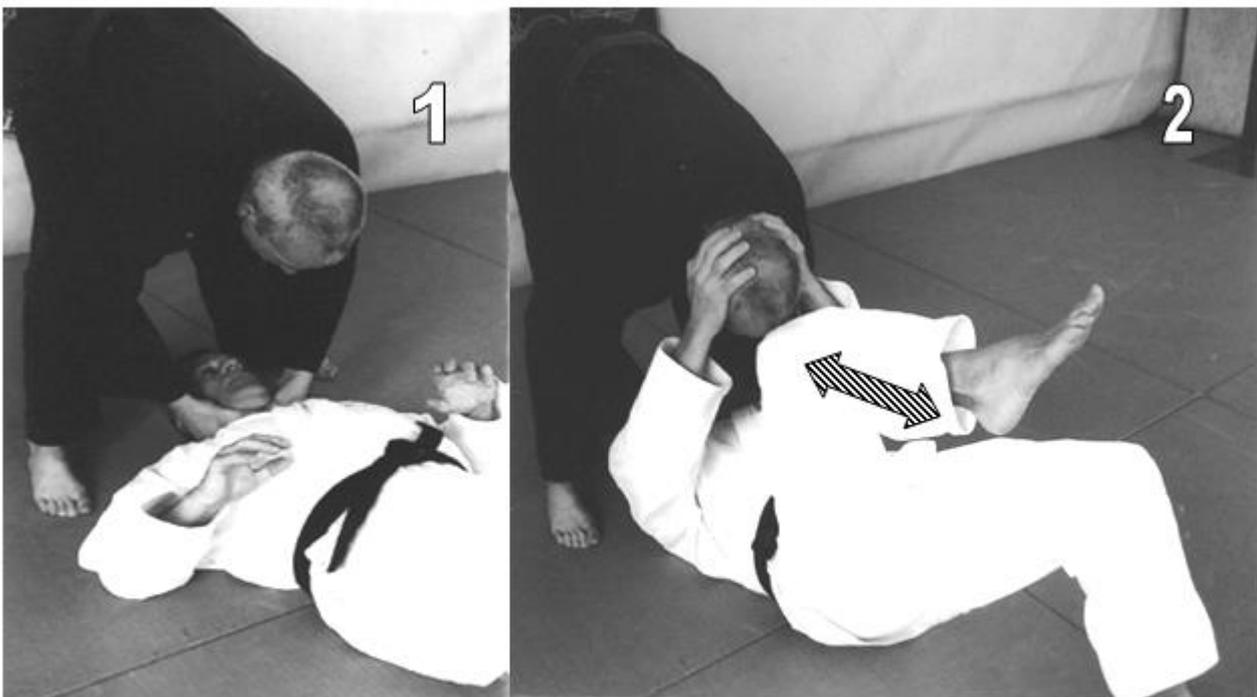


Fortsetzung
von
Seite 35



9. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgen in der Bodenlage, hinter dem Kopf stehend
2. beide Hände greifen den Kopf und ziehen ihn herunter, gleichzeitig stößt das rechte Knie in das Gesicht des Angreifers
3. gefolgt von Daumendorn zu den Augen
4. Griffänderung : die linke Hand greift in die Haare am Hinterkopf, die rechte Hand umfasst das Kinn und dreht den Kopf nach links < Genick/Drehhebel > (der Angreifer rollt auf den Rücken)
5. gefolgt von einem Kopfstoß zum Gesicht (Nase) des Angreifers





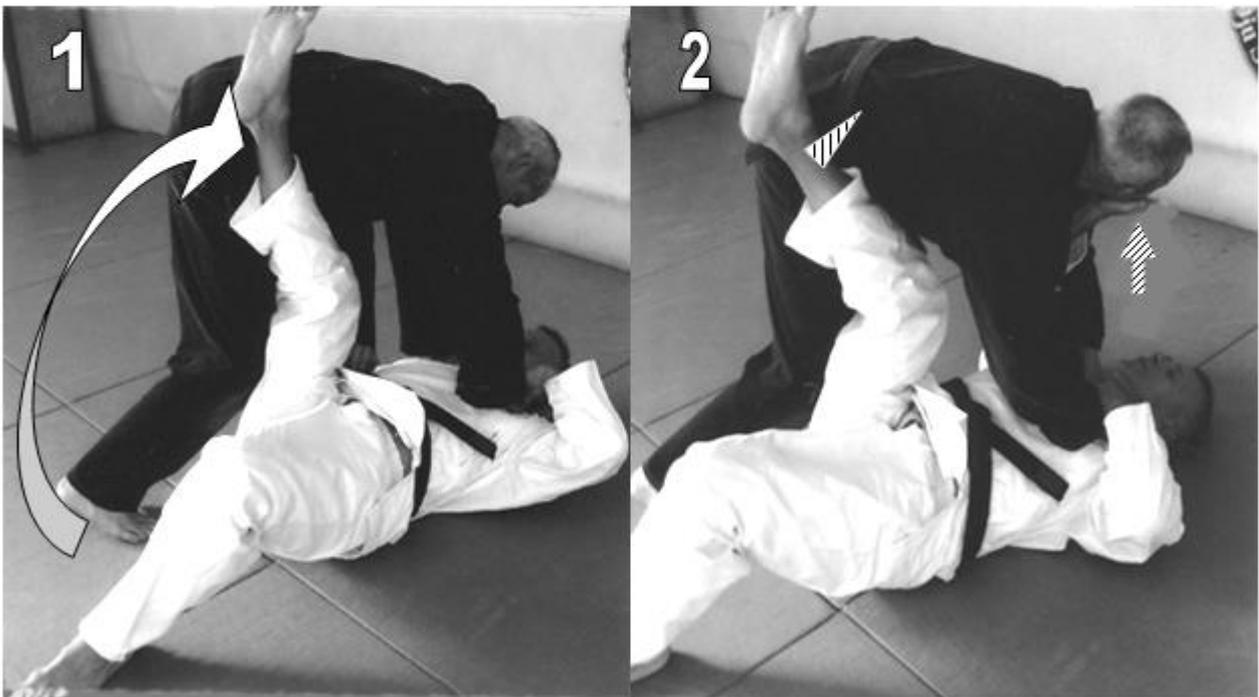
VERTEIDIGUNG GEGEN GRIFF ZUM HALS MIT SCHWINGER

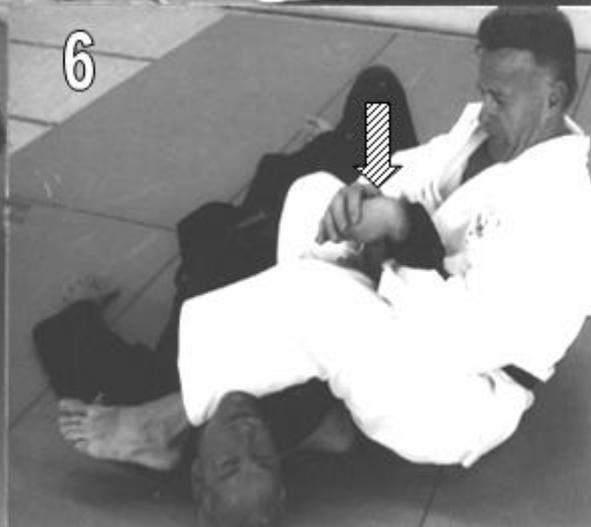
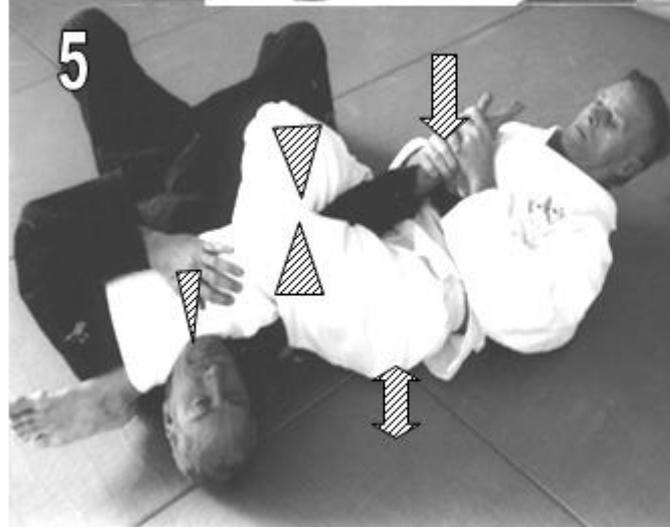
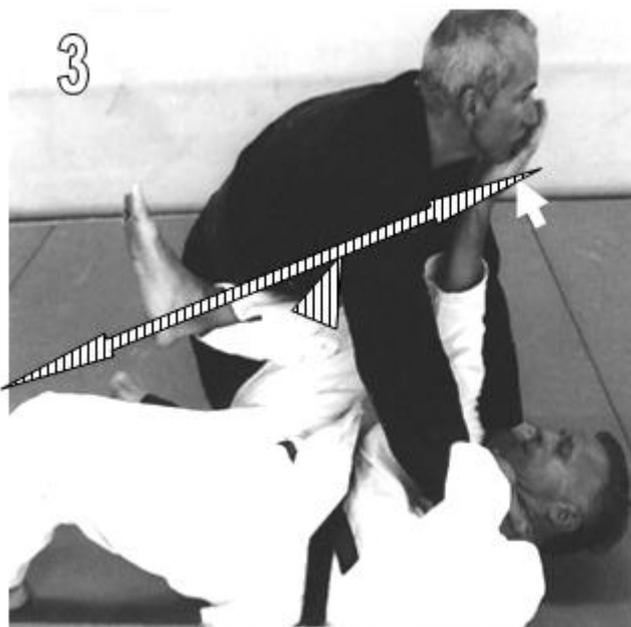




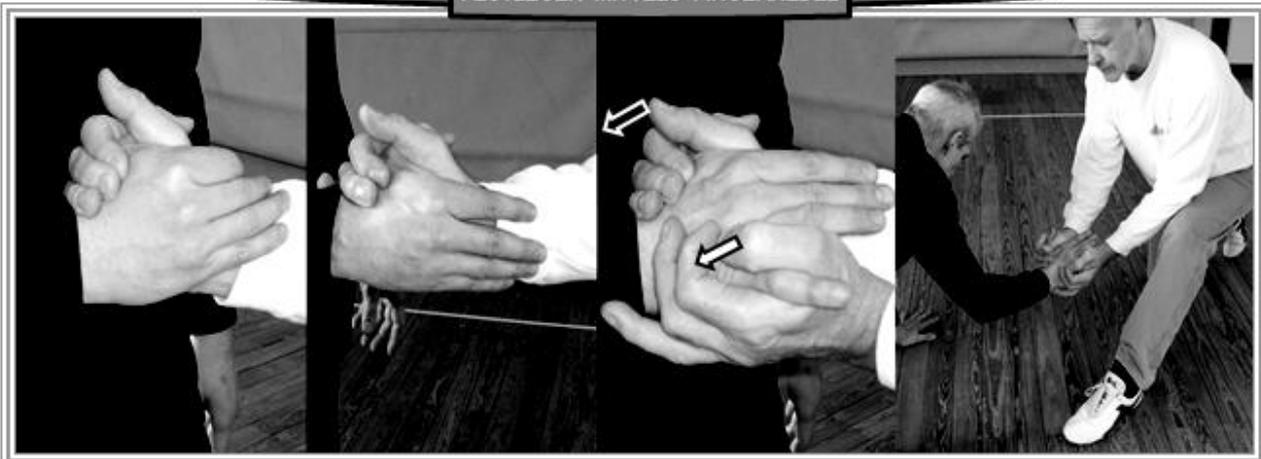
10. Verteidigung gegen Würgen

- 1/2. Würgen in der Bodenlage, von der Seite ausgeführt Reaktion: rechtes Bein anwinkeln und in die Rippenpartie des Angreifer stoßen
3. der rechte Handballen stößt zwischen den würgenden Händen / Armen zum Gesicht (Schock) die linke Hand sichert die rechte würgende Hand an dem Hals
4. das freie linke Bein führt über den Kopf des Angreifers und schlägt gegen dessen linke Halsseite
- 5/6. der Gegner fällt über seine rechte Seite auf den Rücken, der rechte gesicherte Arm wird herangezogen und mit (zwischen) den Beinen festgelegt <Leistenstreckhebel> (linkes Bein über den Hals das rechte Bein an die Rippenpartie) oder: zum Leistenstreckhebel < Hand / Beugehebel >



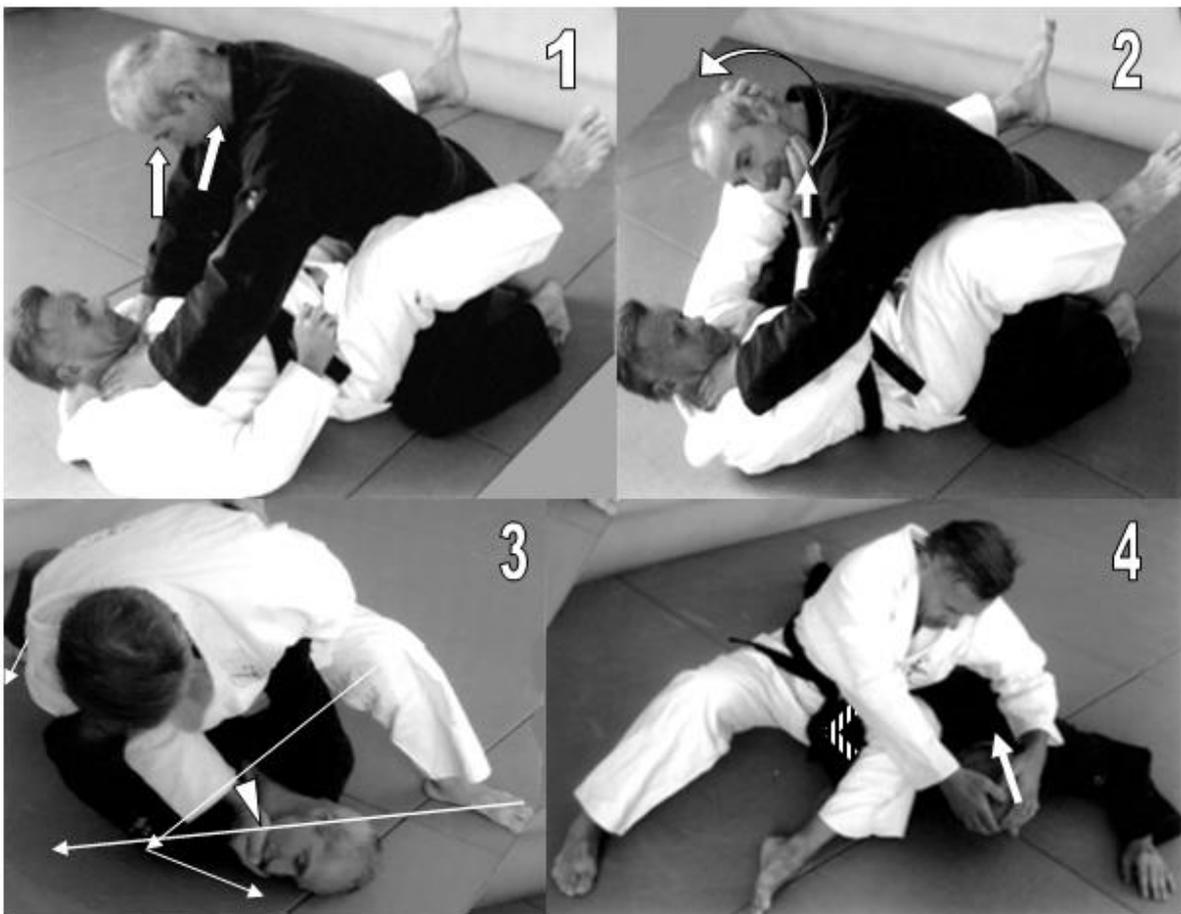


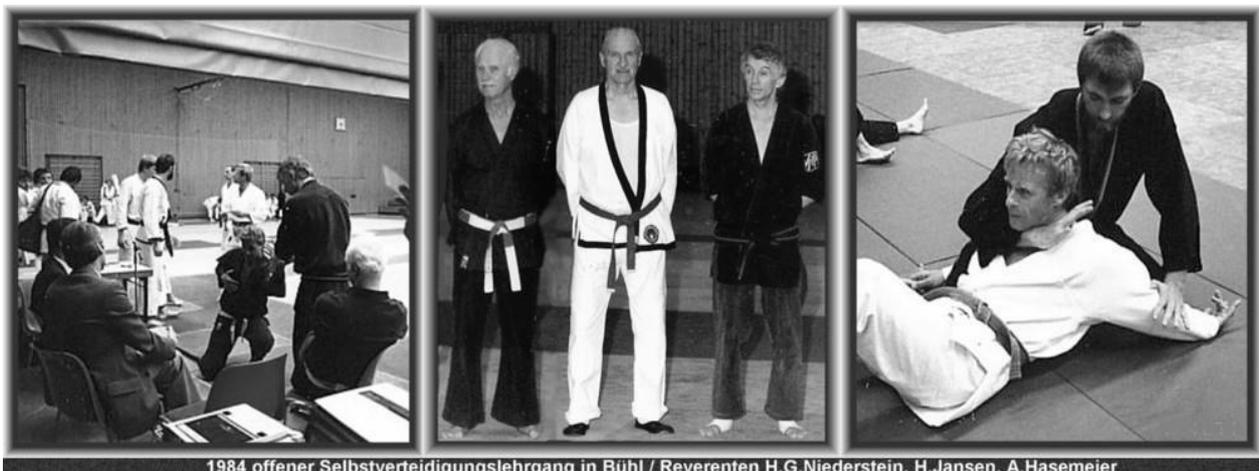
FESTLEGEN MITTELS FINGERHEBEL



11. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgen mit beiden Händen, kniend zwischen den Beinen
2. Reaktion: Fingerstich mit der rechten Hand zum Kehlkopf (o. zu den Augen) die linke Hand fasst über den rechten Arm in die Haare des Angreifers am Hinterkopf, die rechte Hand fasst zwischen dessen Arme zum Kinn
3. durch Zug an den Haaren und Druck am Kinn kommt es zu einem < Genickdreh - hebel > der Angreifer rollt über seine rechte Seite (mit rollen) und liegt auf dem Rücken, (während der Angreifer zur rechten Seite rollt, umschlingt der linke Arm, dessen Rechten) die rechte Hand drückt den Kopf des Angreifers nach rechts, an dessen rechten Arm wird ein < gestreckter Armhebel > durchgeführt
4. oder weiter: Griffhaltung beibehalten, um den Kopf drehen (der Gegner wird in die Bauchlage gedreht) Übergang zur Kreuzfessel mit dem linken Bein/Leiste gehalten, beide Hände Greifen in die Augenhöhlen und ziehen den Kopf zurück < Festleger >





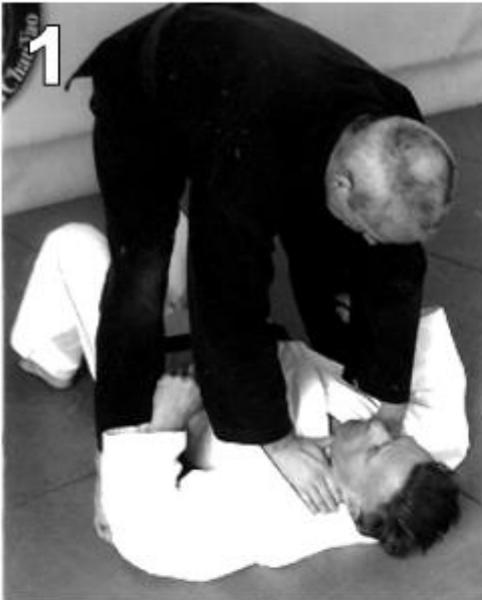
1984 offener Selbstverteidigungslehrgang in Bühl / Reverenten H.G.Niederstein, H.Jansen, A.Hasemeier

12. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgen mit beiden Händen in der Bodenlage, über den Verteidiger stehend
2. Reaktion: Körperdrehung nach rechts
3. die linke Hand fasst über den rechten Arm die linke würgende Hand des Angreifers an der Handkante, es folgt: Fußtritt rechts in den Unterleib
4. mit gleichzeitiger Körperdrehung nach links. Die rechte Hand fasst den linken Unterarm (Arm leicht angewinkelt) des Angreifers an den Ellenbogen und zieht ihn mit einer Körperdrehung nach rechts, in die Bodenlage
- 5/6. Der Angreifer fällt auf dem Bauch. Übergang zum Handbeugehebel, auf die rechte Seite rollen, der rechte Arm umfasst den linken Arm des Angreifers (seine linke Schulter belasten) ergibt: < gestreckter Armhebel > mit < Handbeugehebel > Festleger



2000 Selbstverteidigungslehrgang in Jüchen

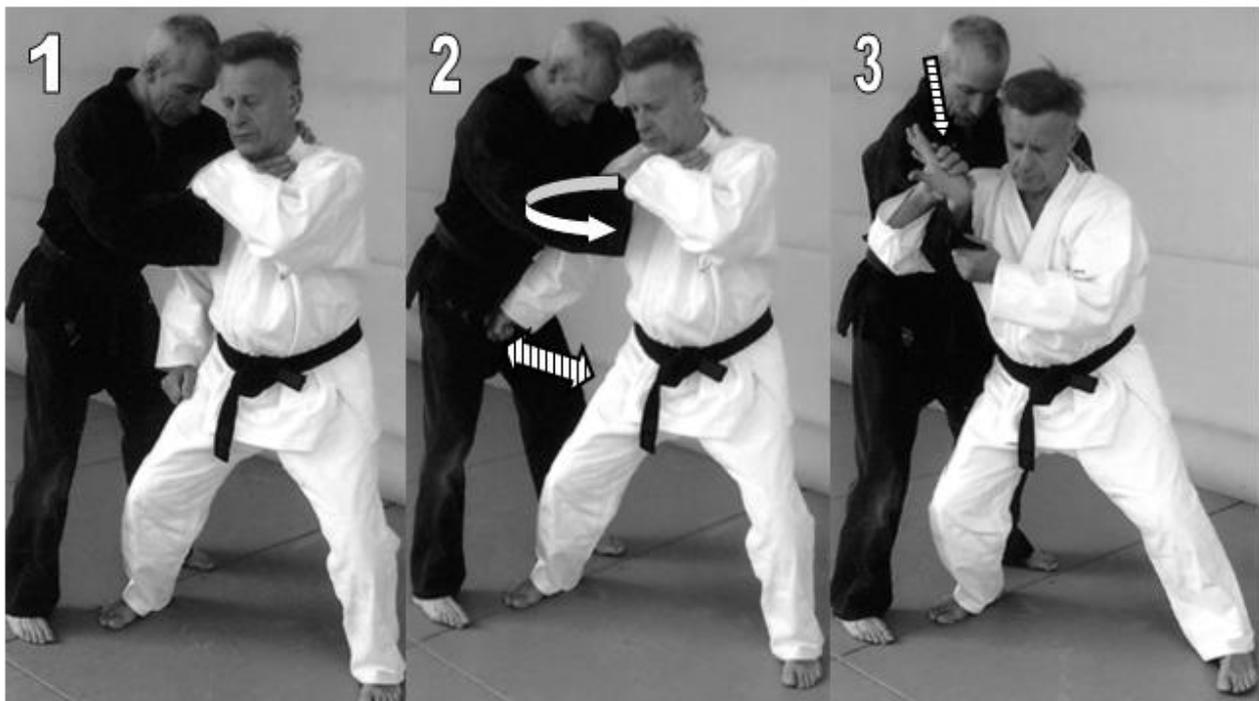


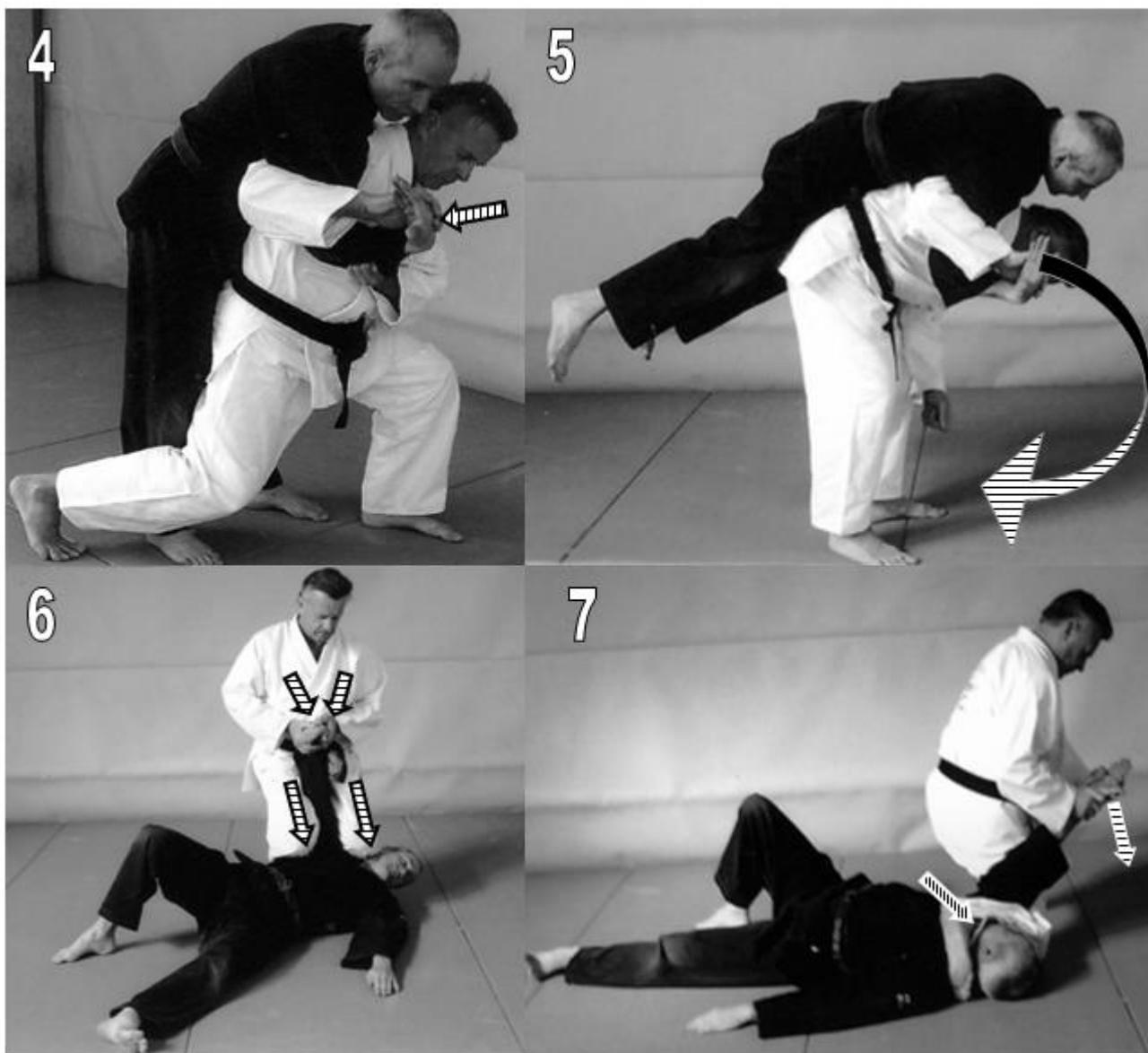


2005 Lehrgang mit Kim moderne Wushu Formen

13. Verteidigung gegen Würgen

1. Würgen im Stand, seitlich von rechts
Reaktion: linke Hand sichert die würgende rechte Hand
2. Ausfallschritt nach rechts und gleichzeitiger Faustrückenschlag zum Unterleib des Angreifers
3. die linke Hand führt einen Beugehebel an der würgenden rechten Hand des Angreifers durch, welche von der rechten Hand übernommen wird
- 4/5. gleichzeitig sperrt das rechte Bein, das rechte Bein des Angreifers, unter Beachtung von Zug und Hub kommt es zum < Körperwurf > (rechter Arm festhalten)
- 6/7. Bodenlage: rechtes Bein geht um den rechten Arm des Angreifers und wird mit einer viertel Körperdrehung nach links mit dem Unterschenkel über den Hals abgesetzt, der Arm wird heruntergedrückt, ergibt: < gestreckter Armhebel > Festleger





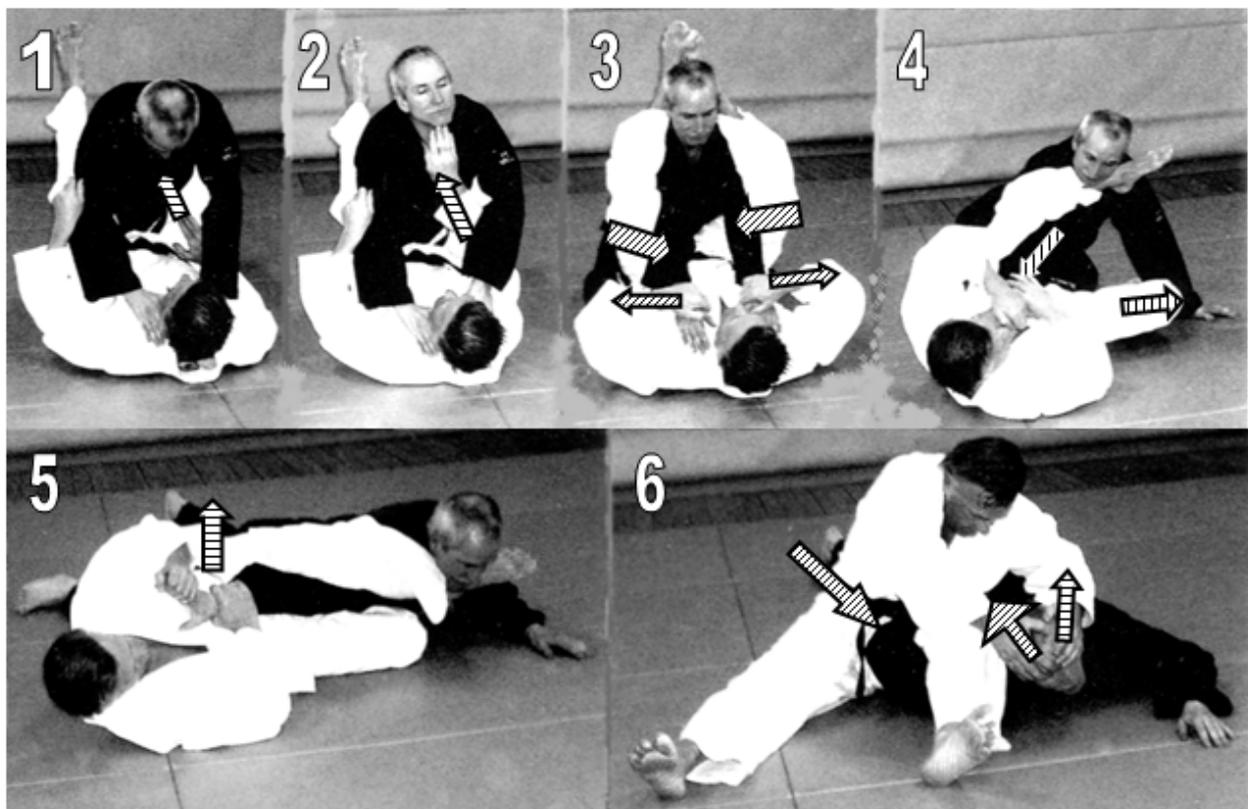
VERTEIDIGUNG GEGEN FAUSTSTOSS MIT ÜBERGANG ZUR TRANSPORTTECHNIK





14. Verteidigung gegen Würgen

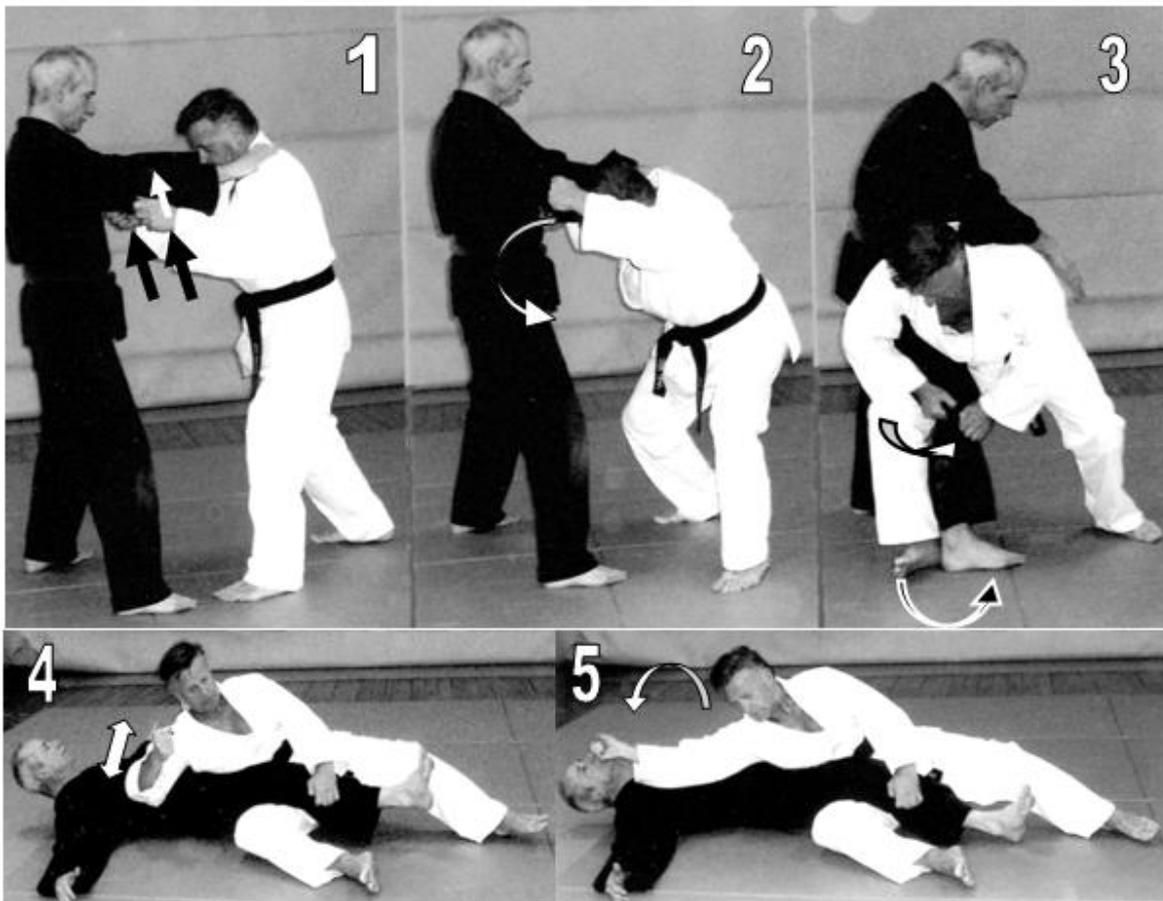
1. mit beiden Händen, kniend zwischen den Beinen.
2. Reaktion: Fingerstich mit rechts zum Hals.
3. Beide Beine werden auf die Schultern des Angreifers platziert und fixieren dessen Arme mit den Knien in Ellenbogenhöhe, während gleichzeitig die würgende Hände/Arme nach außen gezogen werden, ergibt < gestreckter Armhebel doppelseitig >
4. Wechsel zu: Das linke Bein legt sich vor den Hals des Angreifers während dessen rechtes Handgelenk mit beiden Händen gehalten wird, gleichzeitig erfolgt ein Tritt mit rechts gegen den abstützende linken Arm, der Angreifer kommt in die Bauchlage, ergibt < gestreckter Armhebel >
- 5/6. Durch Körperverlagerung zur linken Seite und festlegen des rechten Arm in der linken Leiste erfolgt ein Festleger durch < Armbeugehebel und Haarzug >





15. Verteidigung gegen Würgen

- 1/2/3. mit beiden Händen frontal. Reaktion: im Fassmoment, Kehlkopf durch senken des Kinns und anspannen der Halsmuskulatur schützen.
Gleichzeitig schlagen beide Hände (Fäuste) unter den Ellenbeugen beider fassender Arme, es folgt das durch tauchen mit dem Kopf zwischen den Armen und ein Schritt mit rechts zwischen die Beine zum rechten Bein des Angreifers.
- 4/5. Die rechte Fußsohle blockiert die rechte Ferse, durch Schub und Blockade kommt es zum Sturz < kleine Innensichel>
In der Bodenlage erfolgen ein Ellenbogenstoß zum Solarplexus und ein Faust-Faust rückschlag zum Gesicht.





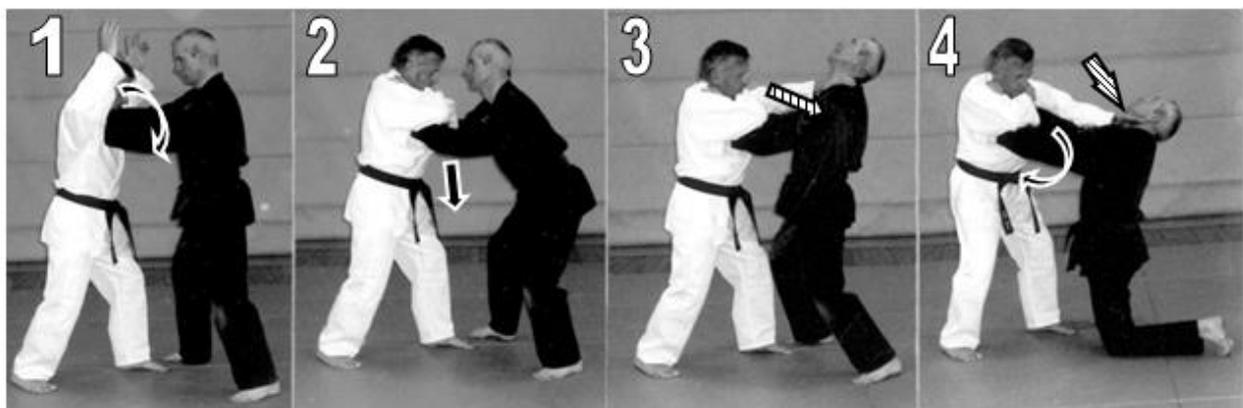
16. Verteidigung gegen Würgen

frontal mit beiden Händen. Reaktion: Kehlkopf schützen, gefolgt von einem Schritt vorwärts und gleichzeitigen Schlag beidarmig in die Ellenbeugen der haltende Arme des Angreifers.

Die rechte Hand fasst die rechte haltende Hand des Angreifers an der Kleinfingerseite während die linke Hand einen Fingerstich oder Handkantenschlag zum Kehlkopf durchführt. Durch Körperdrehung nach links und einen Schritt mit links nach vorn kommt es auf dem Wege in die Bodenlage zu einem Handbeugehebel.

Bodenlage: Die linke übernimmt die rechte Hand des Angreifers von oben, ergibt <Finger/ Hand und Armbeugehebel> das linke Knie kontrolliert den Kopf während das rechte Knie die rechte Schulter festlegt.

Oder Übergang zur Transporttechnik, hierbei wird die Griffhaltung nicht verändert.





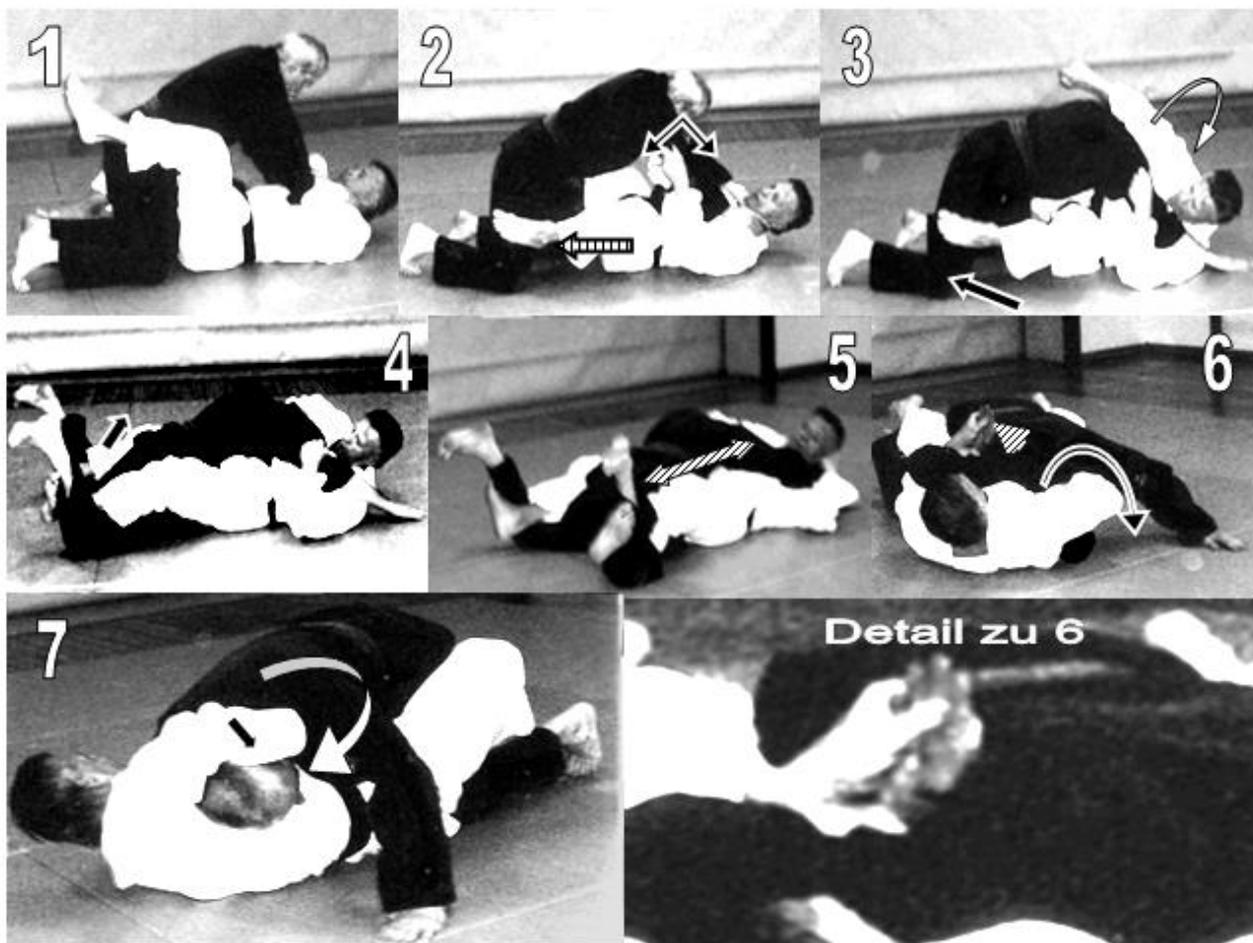
17. Verteidigung gegen Würgen

beidhändig zwischen die Beine in der Bodenlage. Reaktion: Kehlkopf schützen, Fingerstich mit rechts zum Hals und Körperdrehung nach links.

Es folgt Ellenbogenstoß rechts zur rechten Kopfseite des Angreifers und umschlingen des Hals mit festlegen der rechten Hand in dessen rechten Revers.

Beide Füße gleiten zwischen die Beine (Unterschenkel) und ziehen sie auseinander, es kommt zu einer Streckung des gegnerischen Körpers und somit zu einem Festlegen durch Würgegriff.

Unterstützend wird sein rechter Arm mit links in einem Beugehebel auf dem Rücken festgelegt.

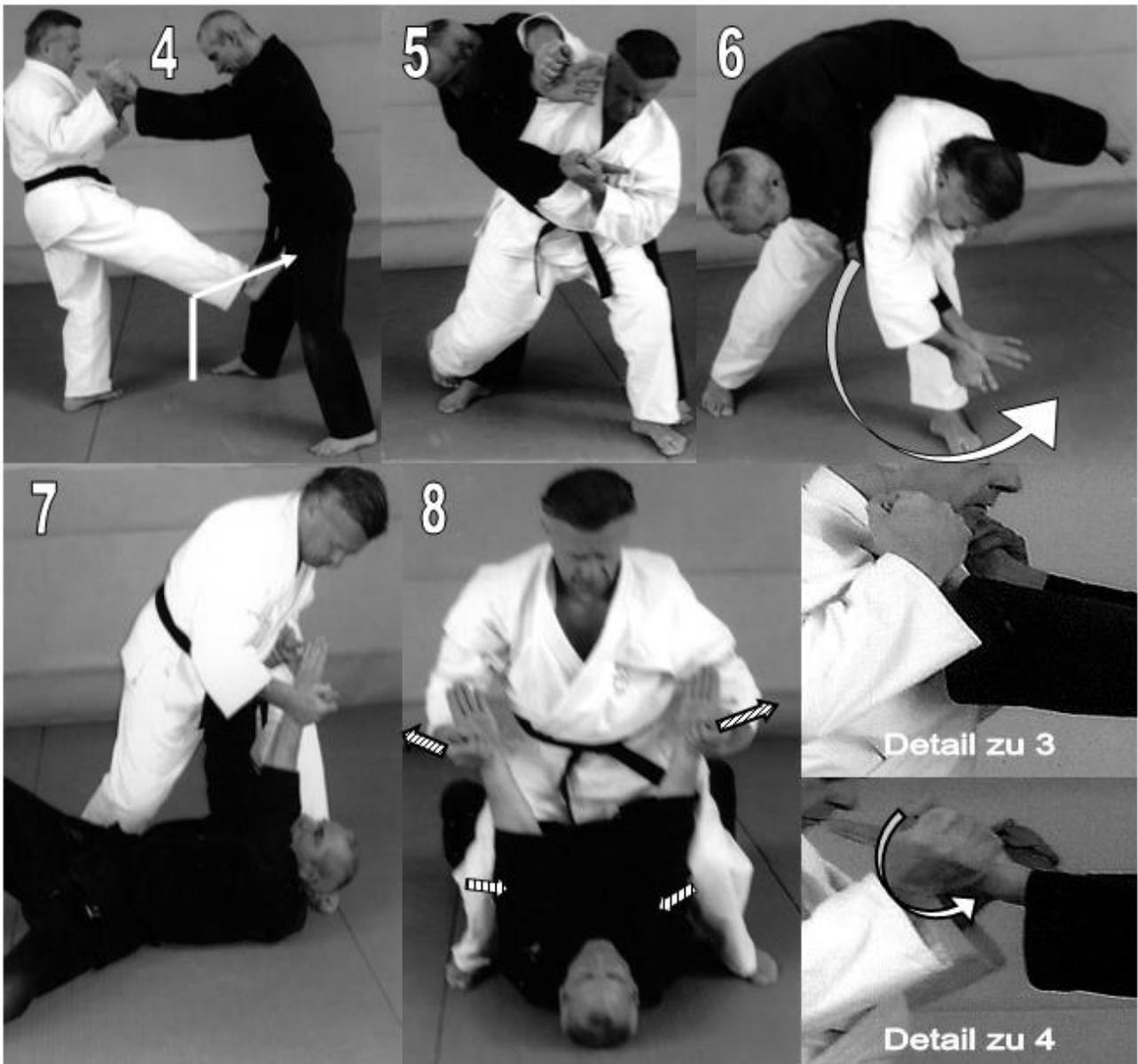




1. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

1. Beidhändiges Revers halten
2. Reaktion: beide Hände fassen linken und rechten Daumen der haltenden Hände
3. und ziehen sie nach außen (die Hände lösen sich vom Revers)
4. es folgt ein Tritt rechts in die Hoden
- 5/6. und eindrehen zum Körperwurf rechts
7. Bodenlage: Griffhaltung beibehalten, mit rechts einen Schritt über den Körper des Angreifers
8. hinsetzen und beide gestreckten Arme über die Oberschenkel nach außen ziehen < gestreckter Armhebel > Festleger





ABWEHR GEGEN GRIFF ZU DEN HAAREN



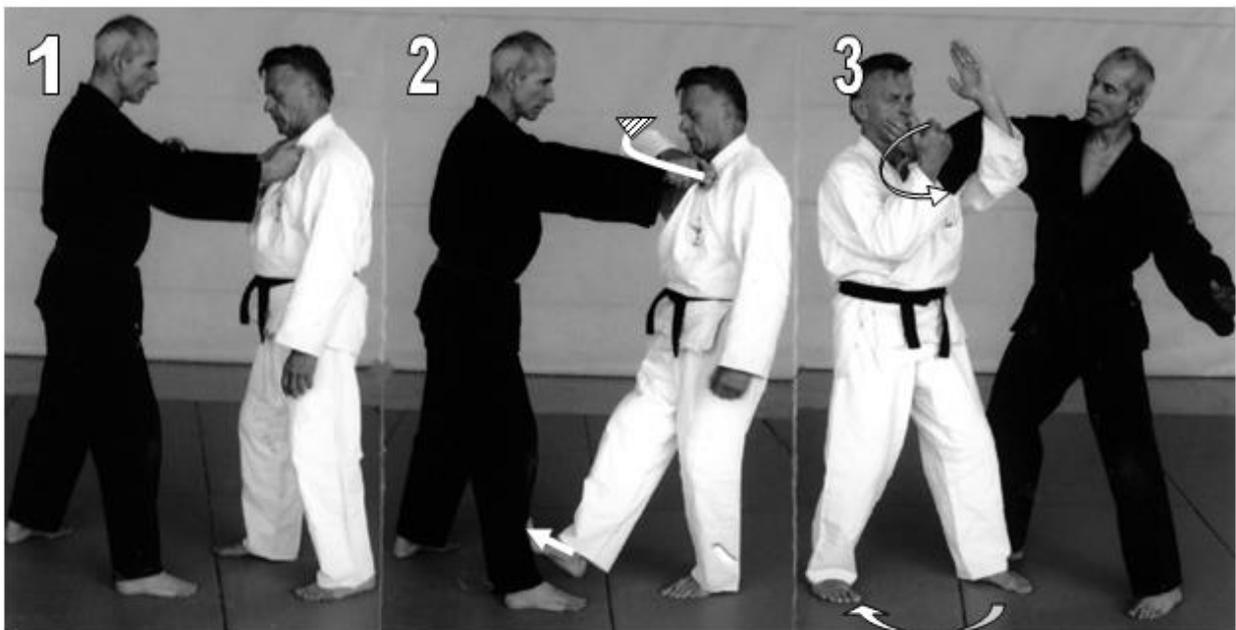
Fortsetzung
Seite 54

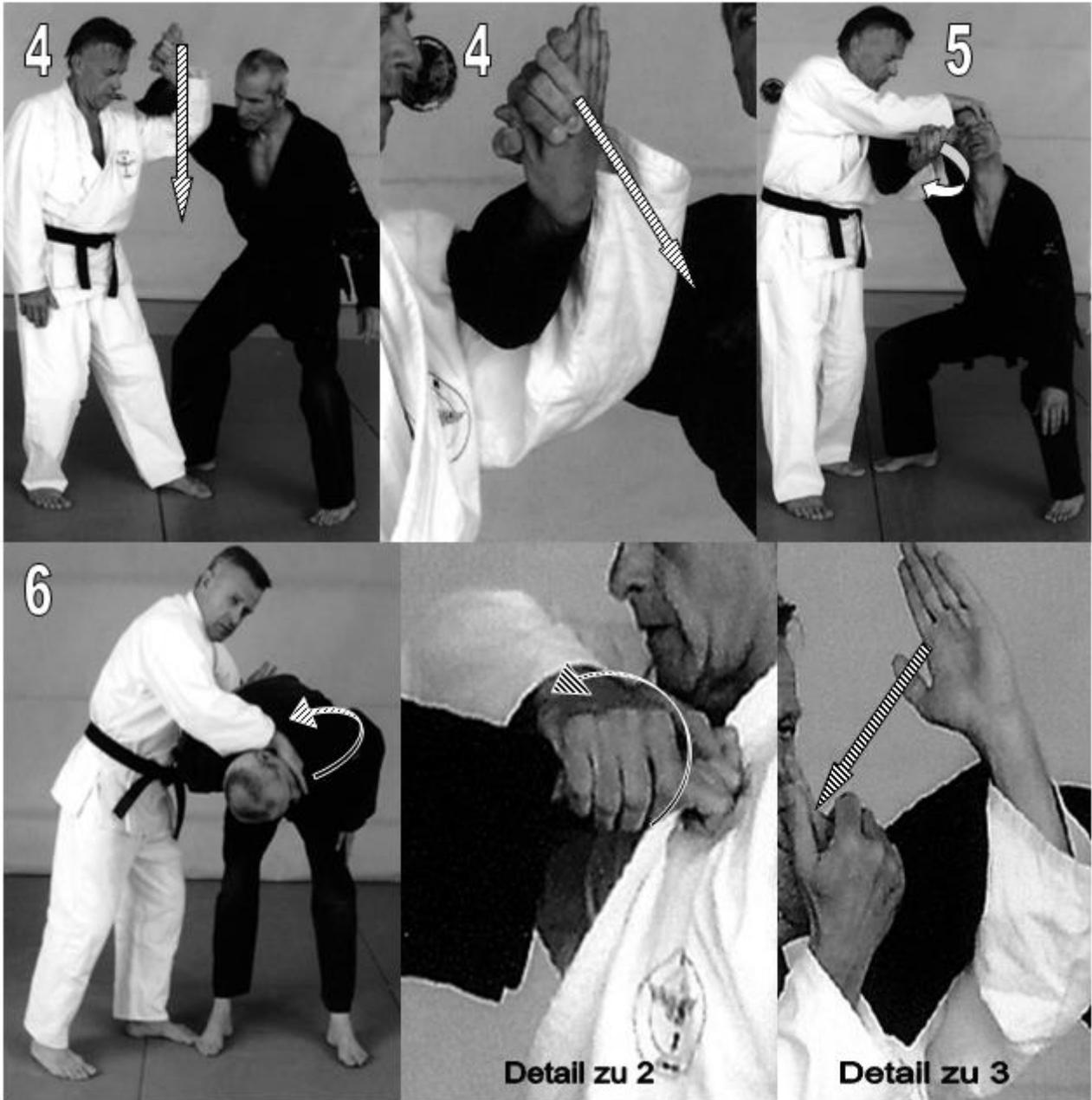


Götterdarstellungen aus dem alten Japan

2. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

1. beidhändiges Revers fassen
2. Reaktion: Tritt mit rechts gegen das rechte Schienbein, die rechte Hand fasst über beide haltende Arme die Handkante der rechten Hand
3. ruckartig wird die haltende Hand mit rechts von dem Revers entfernt (Hand weiter festhalten)
4. der linke Hand geht von innen um den rechten Arm und fasst in die Handfläche der abgewinkelten rechten Hand (Daumen wird zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten)
- 5/6. der Zug des linken Arm/Hand führt nach unten < Dreh/Beugehebel > die rechte Hand umfasst das Kinn, < Transportgriff >





ABWEHR GEGEN GRIFF ZU DEN HAAREN



Fortsetzung
von
Seite 52



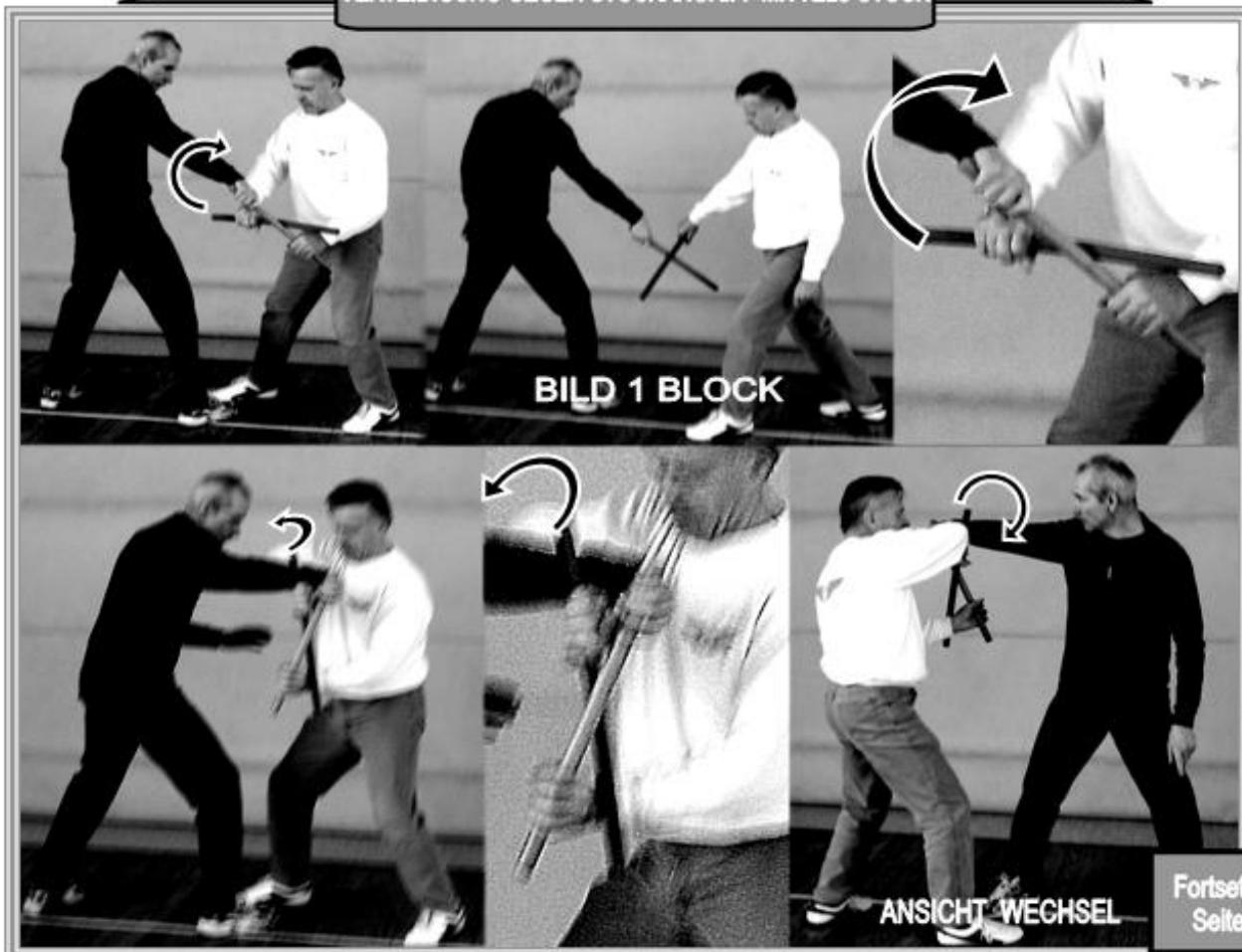
3. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

1. von hinten im Kragen fassen mit beiden Händen. Reaktion: beide Hände fassen eigenes Revers (links u. rechts) und ziehen es nach vorn, die Finger der haltenden Hände werden im Nacken eingeklemmt
- 2/3. es folgt halbe Körperdrehung nach links mit Übergang zum Talfallzug
4. Bodenlage: gefolgt von Fußtritt mit rechts zum Kopf linker Arm fasst unter rechten Arm des Angreifers ins linke Revers, rechte Hand hält rechten Arm / Handgelenk und zieht ihn in Richtung eigene Brust hier erfolgt der Übergang zu: linkes Knie unter dem gestreckten rechten Arm (Ellenbeuge) ansetzen < gestreckter Armhebel >





VERTEIDIGUNG GEGEN STOCKANGRIFF MITTELS STOCK

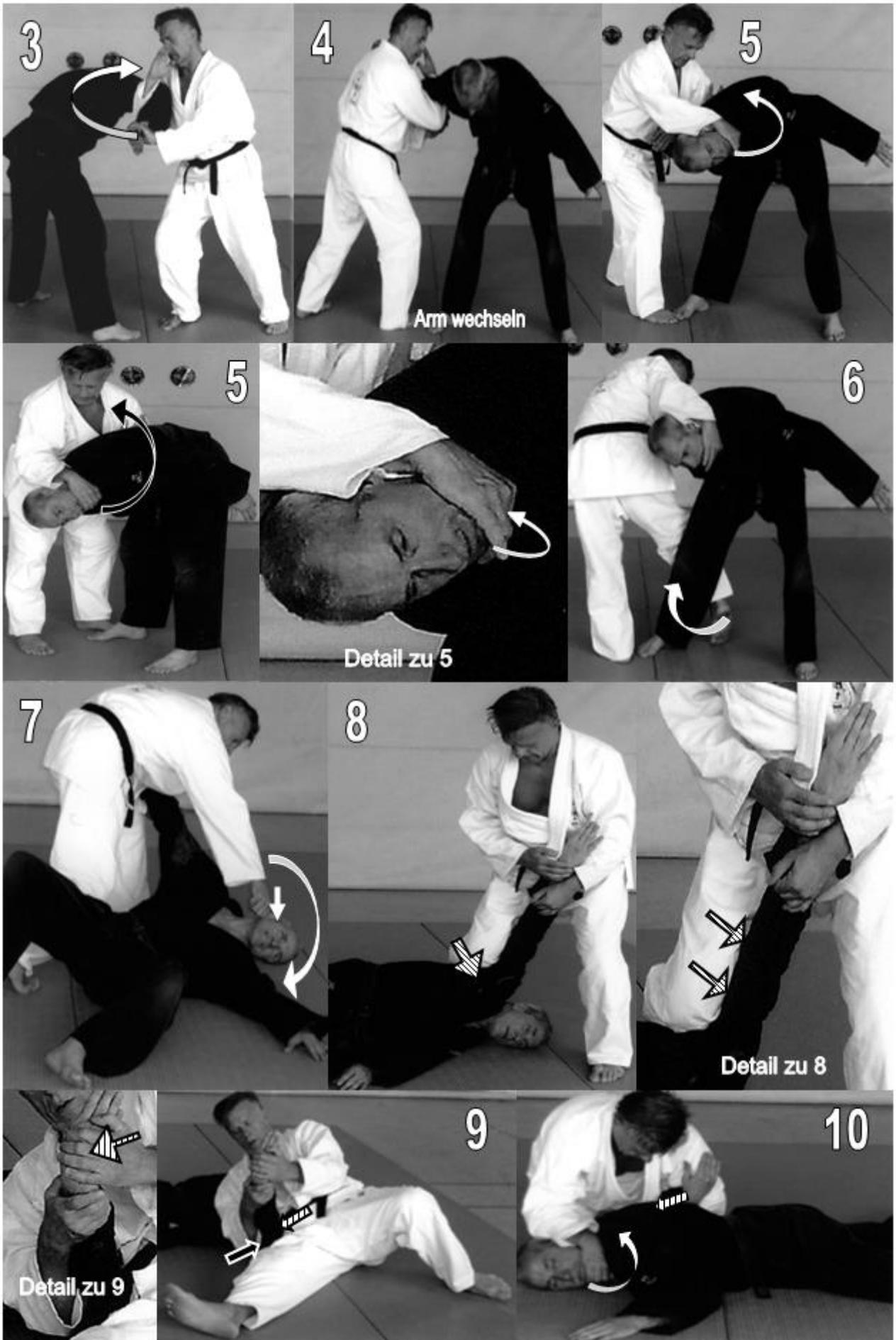


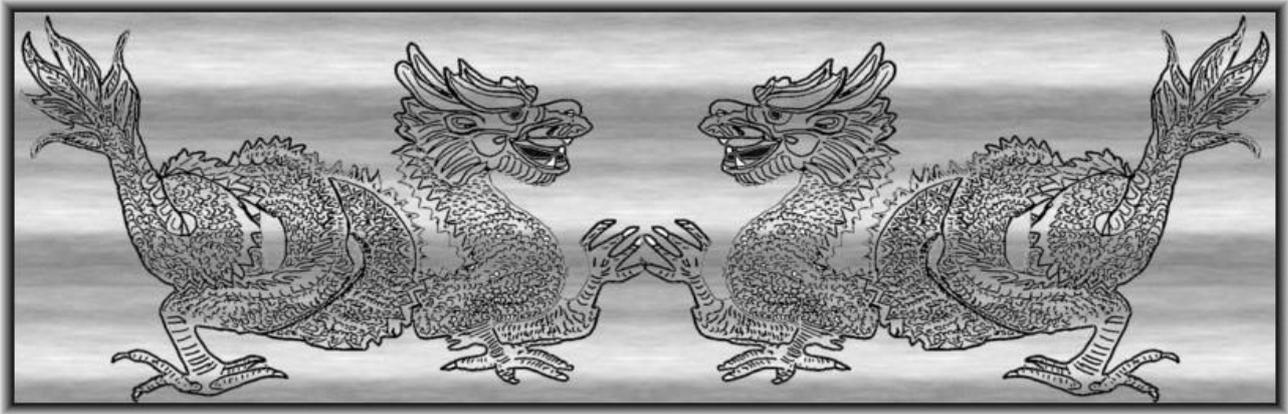


4. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

1. fassen von hinten, rechte Hand am Revers linke am Gesäß
2. Reaktion: Handkantenschlag rechts zum Gesicht mit Körperdrehung
3. der rechte Arm wird über den haltenden rechten Arm geführt, und klemmt den Unterarm unter der Achsel ein, die linke Hand fasst das Handgelenk, während der rechte Arm den Ellenbogen kontrolliert
- 4/5. gebeugter Arm hochziehen und festlegen < Kreuzfesselgriff > mit links gehalten, in Verbindung mit Genick / Drehhebel
6. oder weiter mit :< Außensichel > rechts an dem rechten Bein des Angreifers (rechten Arm festhalten)
- 7/8. Bodenlage: Ohrendrom mit rechts hinter dem rechten Ohr, und um den Kopf des Angreifers gehen (der Angreifer kommt in Bauchlage)
9. vor der rechten Schulter (Kopfseite) hinsetzen (Schulter / Oberarm belasten) den Unterarm hochziehen < gestreckter Armhebel - Festleger >
10. oder Übergang zum Transportgriff: rechter Arm drückt den rechten Ellenbogen nach unten, der linke Arm geht unter dem rechten Unterarm in Richtung Ellenbogen, es entsteht ein Kreuzfesselgriff es folgt: die rechte Hand umfasst das Kinn < Genick / Drehhebel > aufstehen < Transportgriff >

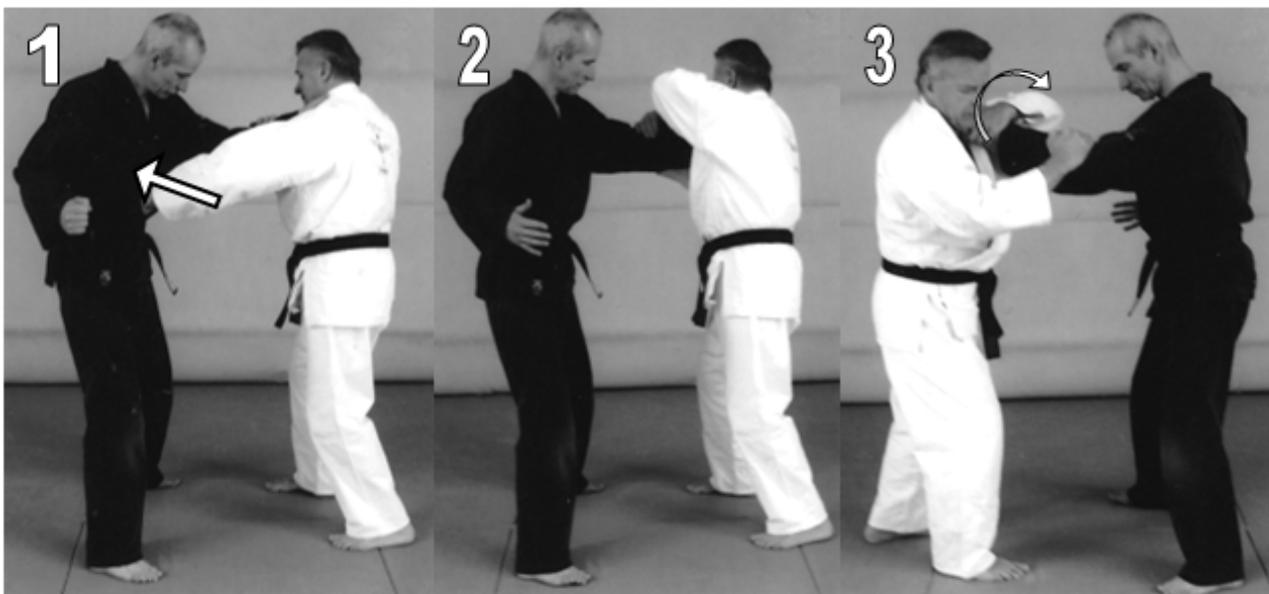






5. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

1. linke Hand fasst rechtes Revers. Reaktion: rechte Hand sichert die haltende linke Hand am eignen Revers mit gleichzeitigem Fauststoß links zum Solar Plexus
2. die linke Hand fasst die linke haltende Hand von oben (Kleinfingerseite) die rechte Hand fasst in die linke Ellenbeuge
- 3/4. es folgt: Körperdrehung nach rechts (linke Hand hält linke Hand des Angreifers an dem Revers fest) der rechte Ellenbogen wird über den gebeugten Arm gelegt mit Druckpunkt nach unten < Hand / Drehhebel >
- 5/6. Bodenlage: rechtes Knie blockiert Hals / Schulter während das linke Bein herangezogen wird und den gestreckten Arm einklemmt erfolgt an der Hand ein < Handbeugehebel > oder weiter zu
7. mit dem rechten Bein über den Kopf gehen und abknien (Angreifer in Bauchlage) der Kopf wird mit der rechten Kniekehle festgelegt während an dem linken Arm ein gestreckter Armhebel mit Handbeugehebel durchgeführt wird.





VERTEIDIGUNG GEGEN STOCKANGRIFF MITTELS STOCK

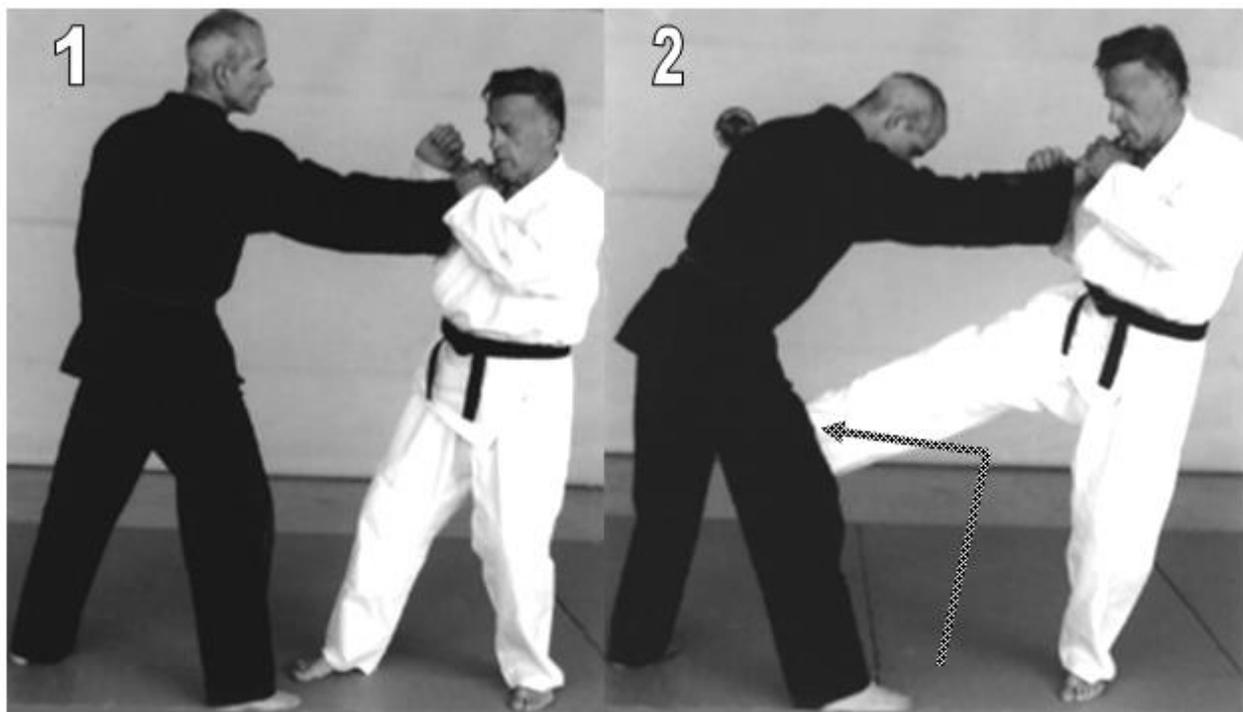


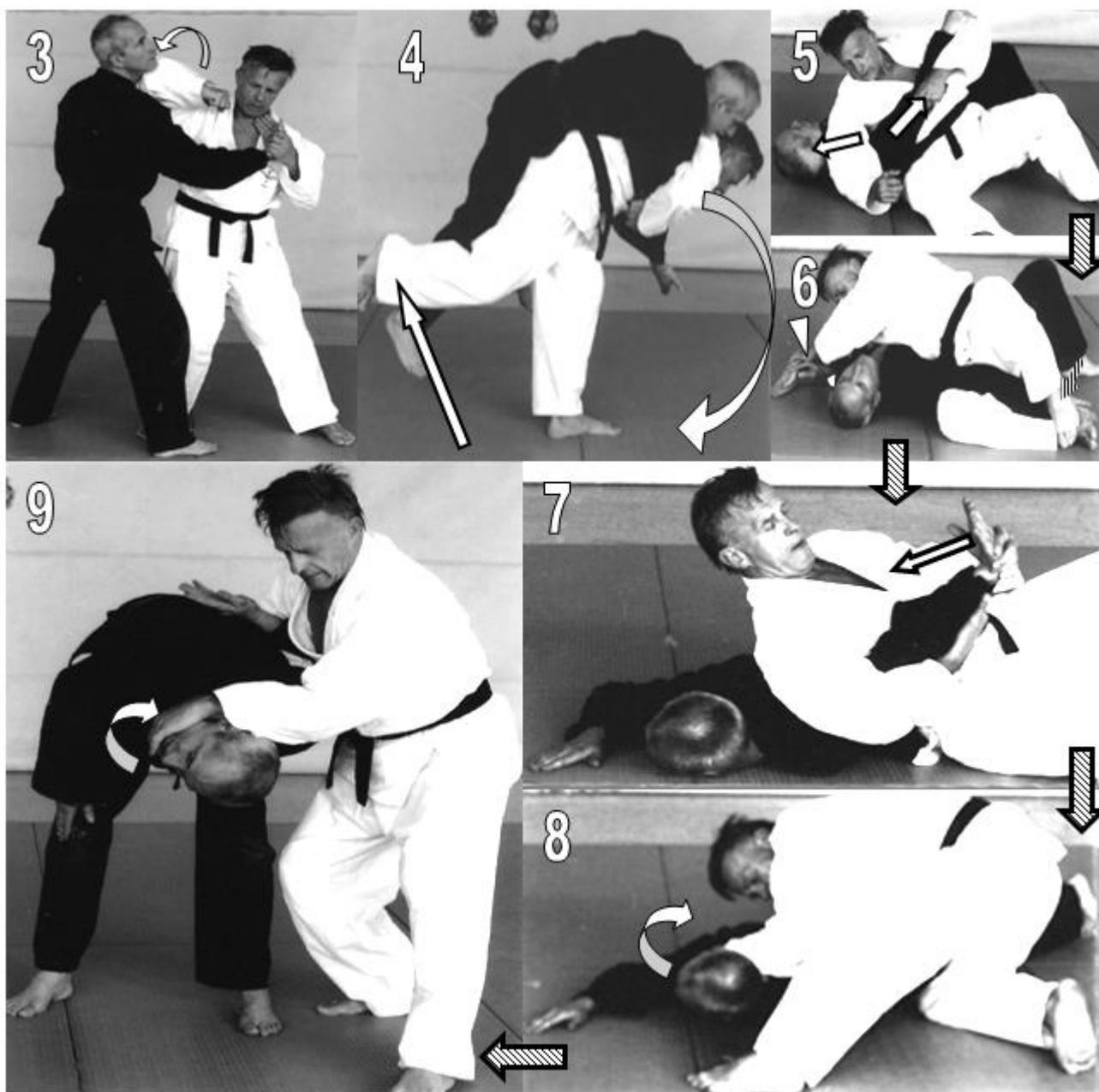
Fortsetzung
von
Seite 56



6. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

1. rechte Hand fasst linkes Revers
2. Reaktion: linke Hand sichert rechte fassende Hand, gefolgt von Fußstoß rechts zum Unterleib
3. Eindrehbewegung nach rechts, kombiniert mit rechten Ellenbogenstoß zur linken Kopfseite,
4. weiter drehen zum Springdrehwurf
- 5/6. Bodenlage: Ellenbogenstoß rechts zum Kopf gefolgt von <gestreckten Armhebel> an dem rechten Arm (mit den Beinen / Fuß), und < Armbeugehebel > an dem linken Arm
- 7/8/9. weiter: gestreckten Armhebel lösen, den Angreifer mit Hilfe des Armbeugehebel auf den Bauch drehen, gefolgt von umfassen, Beugehebel mit dem rechten Arm auf den Rücken (Kreuzfesselgriff) festlegen, die linke Hand sichert den Kopf (Haarzug o. Genickdrehhebel) es folgt : aufstehen <Transporttechnik >





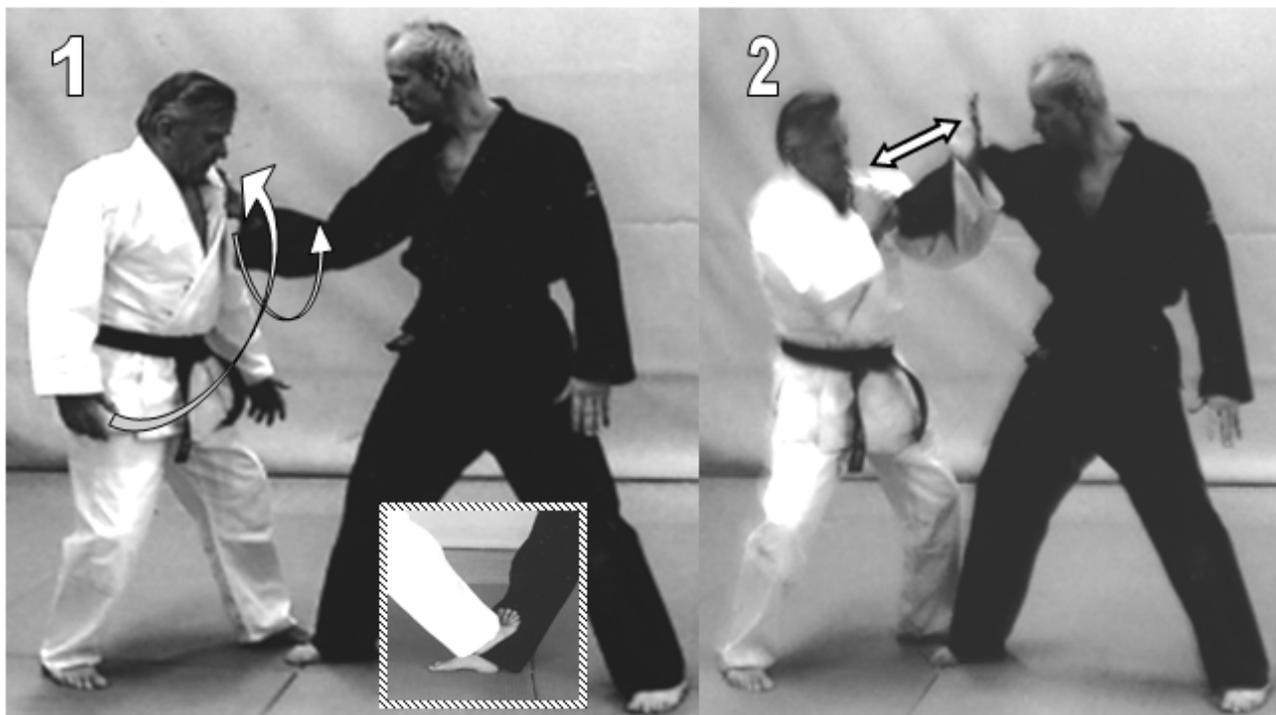
VERTEIDIGUNG GEGEN HANDEHEBEL IM ANSATZ

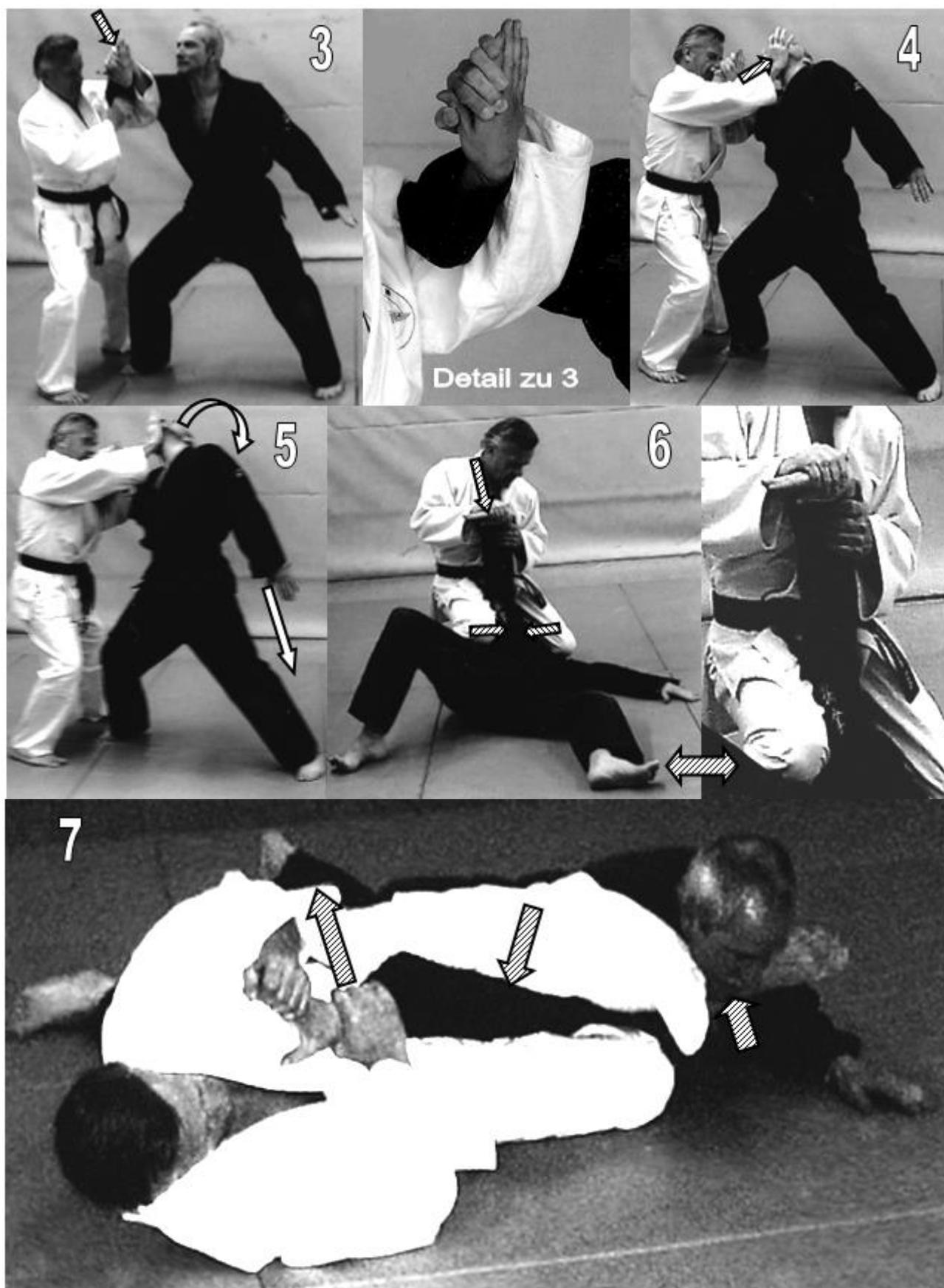




7. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

- 1/2. rechte Hand fasst linkes Revers. Reaktion: rechte Hand fasst haltende Hand an der Außenkante (kleiner Finger) mit gleichzeitigen Tritt rechts zum rechten Schienbein,
- 3/4. und losreißen der haltenden Hand vom Revers, es folgt Körperdrehung links, der linke Unterarm geht unter dem haltenden rechten Arm und klemmt ihn mit der Armbeuge (hinter dem Ellenbogengelenk / Oberarm) ein. Die linke Hand übernimmt die rechte Hand des Angreifers während die linke Hand den gehebelten Arm sichert <Hand / Arm / Dreh / Beugehebel > Transportgriff
- 4/5. oder weiter mit Handballenstoß rechts zum Kinn und Übergang in die Bodenlage
6. zum Festlegen mit gestreckten Armhebel und Handbeugehebel
7. oder um den Kopf gehen (der Angreifer dreht in die Bauchlage), linkes Bein vor dem Hals, und in der Bodenlage mit gestrecktem Armhebel und Handbeugehebel festlegen.







2010 Wushu Landesmeisterschaft - Formeln

8. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

Die rechte Hand fasst das linke Revers. Reaktion: beide Hände pressen die haltende Hand (über die Handwurzel) an den eigenen Körper mit gleichzeitigem Tritt in den Unterleib. Es folgt ein langer Schritt mit rechts zurück und eine Verbeugung nach vorne, ergibt < Handsperrebel > Der Angreifer geht in die Bodenlage, hier erfolgt ein Kniestoß zum Kopf.



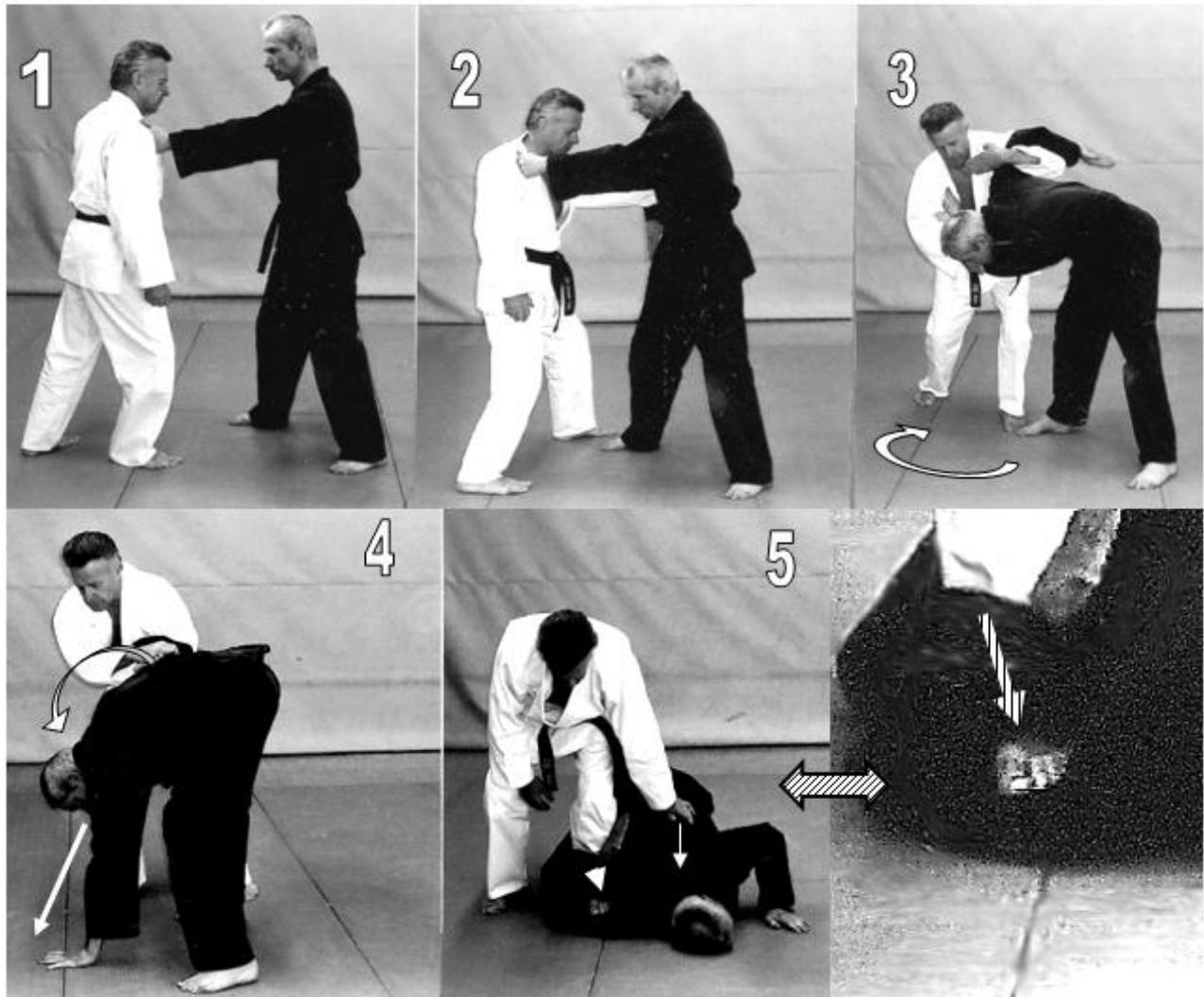


9. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

Die linke Hand fasst das rechte Revers. Reaktion: im Fassmoment direkt mit links einen Schritt nach vorne, der linke Arm fädelt sich unter der Achsel des rechten Arm ein,

gefolgt von Körperdrehung und Schritt nach rechts (die rechte Hand drückt den Kopf des Angreifers herunter)

ergibt <Kreuzfesselgriff> oder Übergang in die Bodenlage und Festlegen mit Armbeugehebel durch den linken Fuß gehalten.





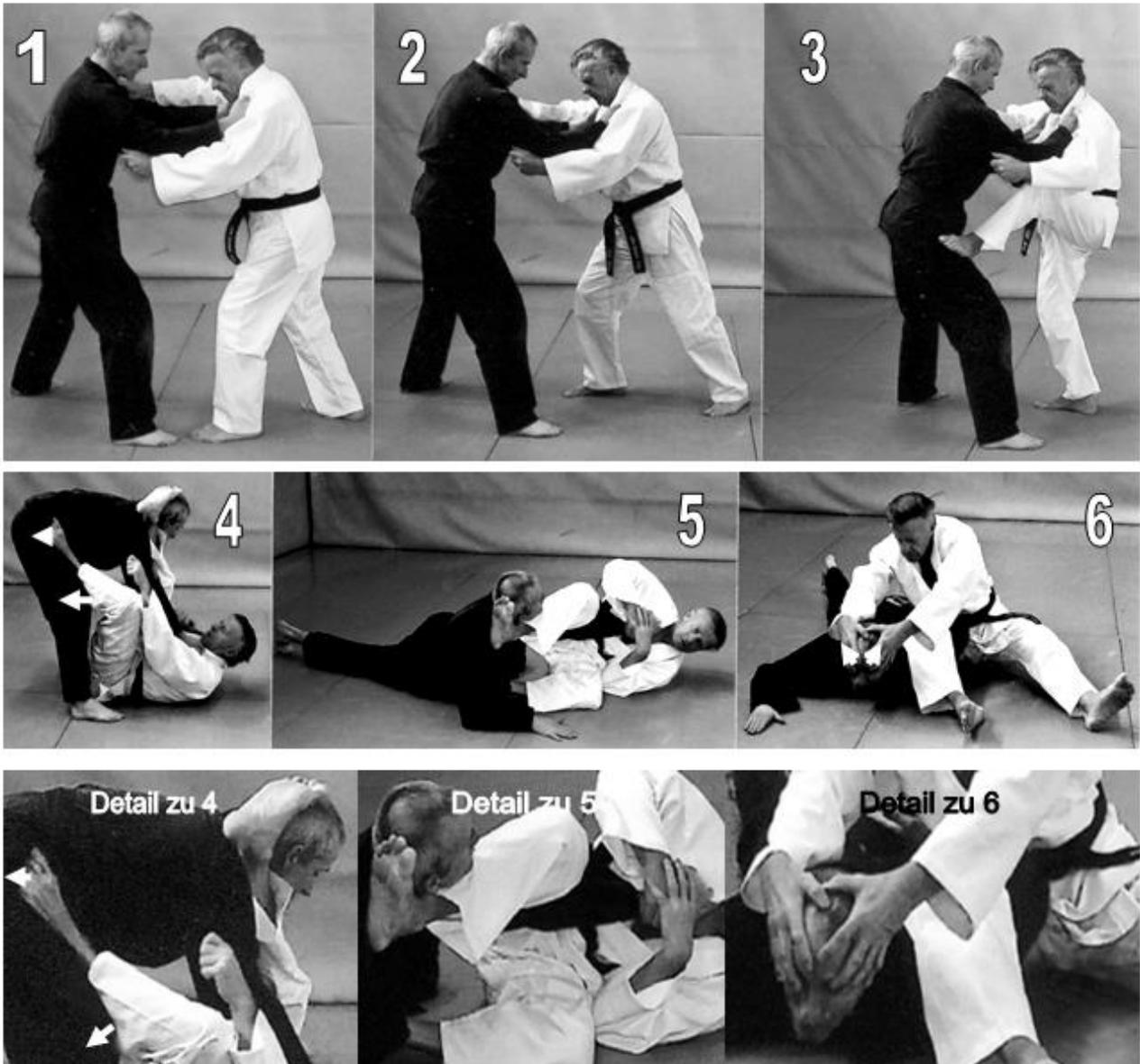
10. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

Beide Hände fassen ins Revers (drückend). Reaktion: mit etwas Widerstand den Angreifer zu stärkerer Aktivität animieren.

Der linke Fuß blockiert die rechte Hüfte des Angreifers gefolgt von ziehen in die Bodenlage.

Beide Hände fassen das linke Handgelenk des Angreifers, das rechte Bein wird von außen über den linken Arm vor dem Hals platziert, ergibt <gestreckter Armhebel>

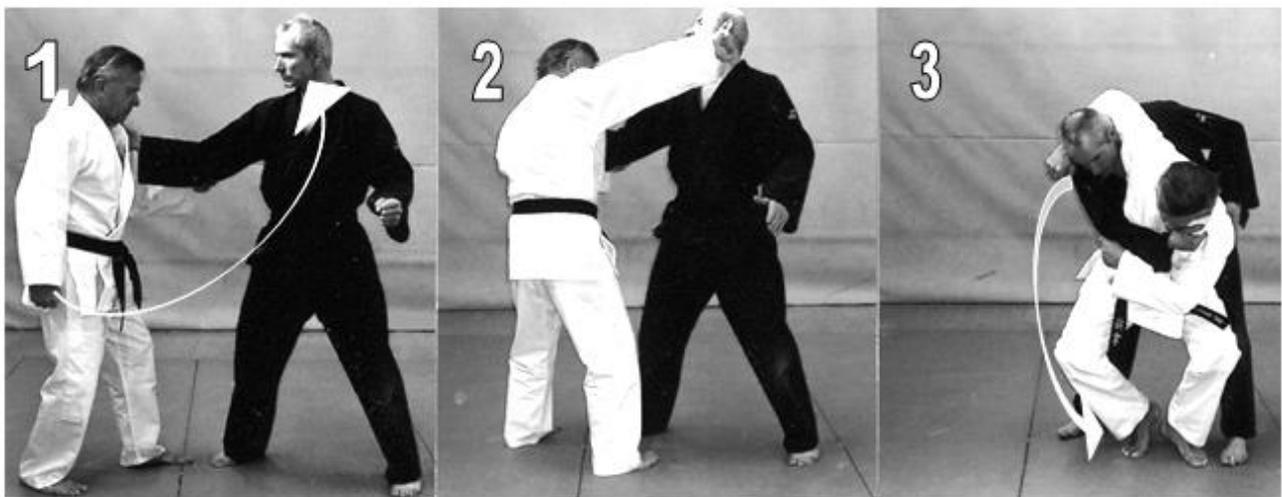
Oder in der Bodenlage weiterdrehen zum Armbeugehebel und Festleger.





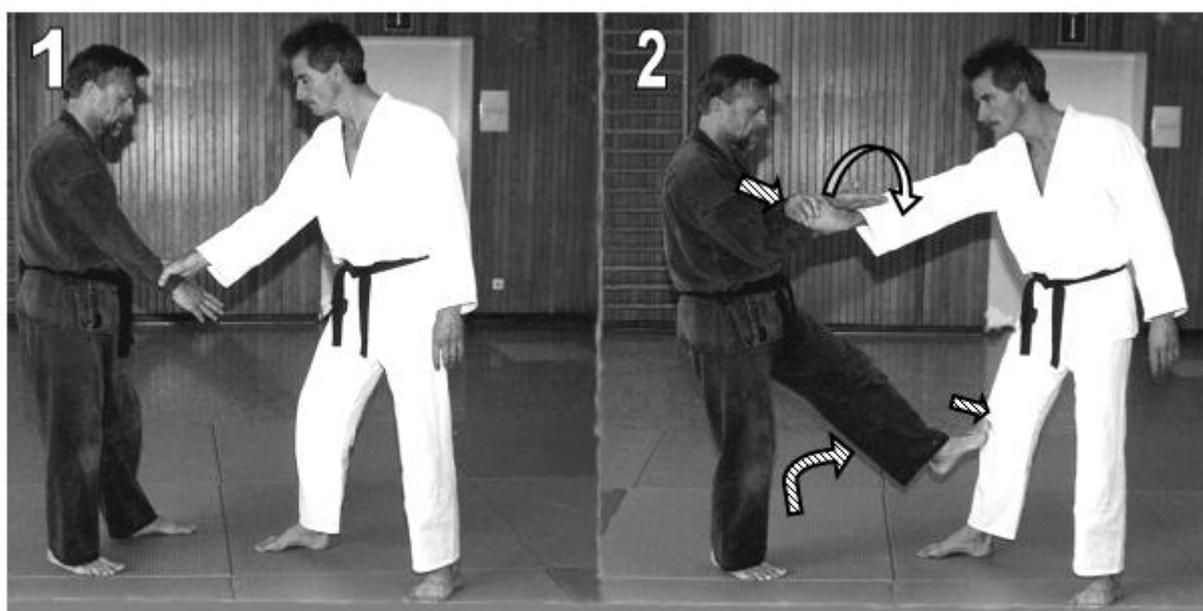
11. Verteidigung gegen Revers u. Kragen fassen

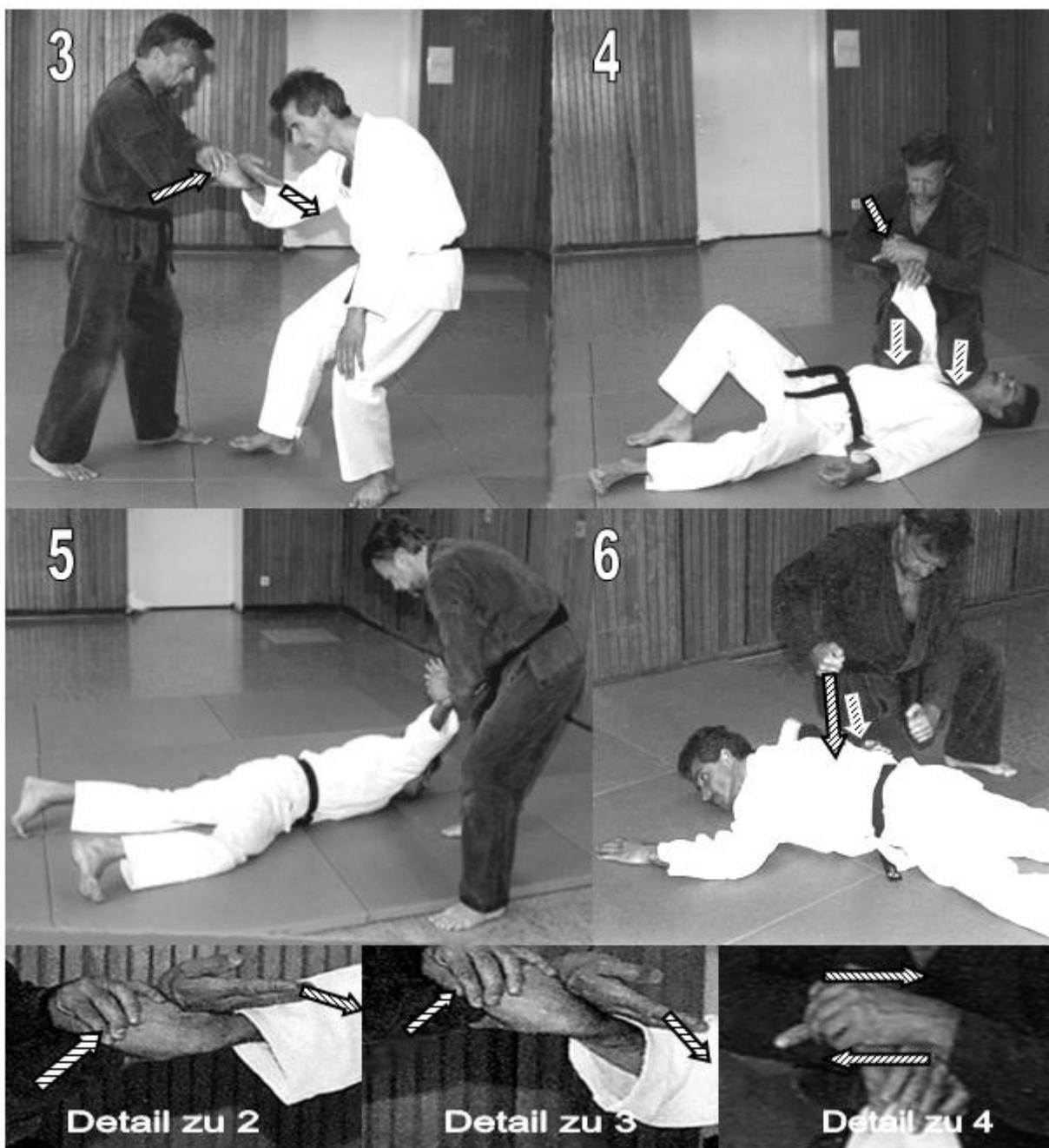
Die rechte Hand fasst linkes Revers. Reaktion: Faustschlag rechts zum Kopf und weiter eindrehen zum Hüftwurf, in der Bodenlage festlegen mit Hand/ Arm-Drehbeugehebel oder den rechten Arm festhalten, mit dem rechten Bein einen Schritt über den Angreifer gehen (ergibt drehen in die Bauchlage). Beide Fersen blockieren die Hüfte, beide Arme sind gestreckt in den Leisten festgelegt.



1. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

1. Diagonales Hand / Arm fassen, (rechts fasst rechts)
2. Tritt mit linkem Fuß gegen Schienbein / Knie (Schock), linke Hand blockiert die rechte haltende Hand des Angreifers (an Zeigefinger), rechter Handrücken drückt von oben auf die festgelegte Hand
3. Schritt mit linken Bein in Richtung des Angreifers und gleichzeitigen Druck auf den Handrücken ergibt < Handbeugehebel >
4. diesen beibehalten bis der Angreifer auf dem Rücken liegt, gefolgt von: linkes Knie auf die rechte Halsseite, rechtes Knie klemmt den Arm ein, durch Zug des des gestreckten Arm zur Leiste und gleichzeitigen ziehen an der gebeugten Hand erfolgt Festleger durch gestreckten Armhebel / Handbeugehebel
- 5/6. um den Kopf gehen, mit rechten Bein / Knie den gestreckten Arm des Gegners kontrollieren und auf den Bauch drehen, hier erfolgt ein Übergang zum Arm - beugehebel (Kreuzfessel) mit dem rechten Bein





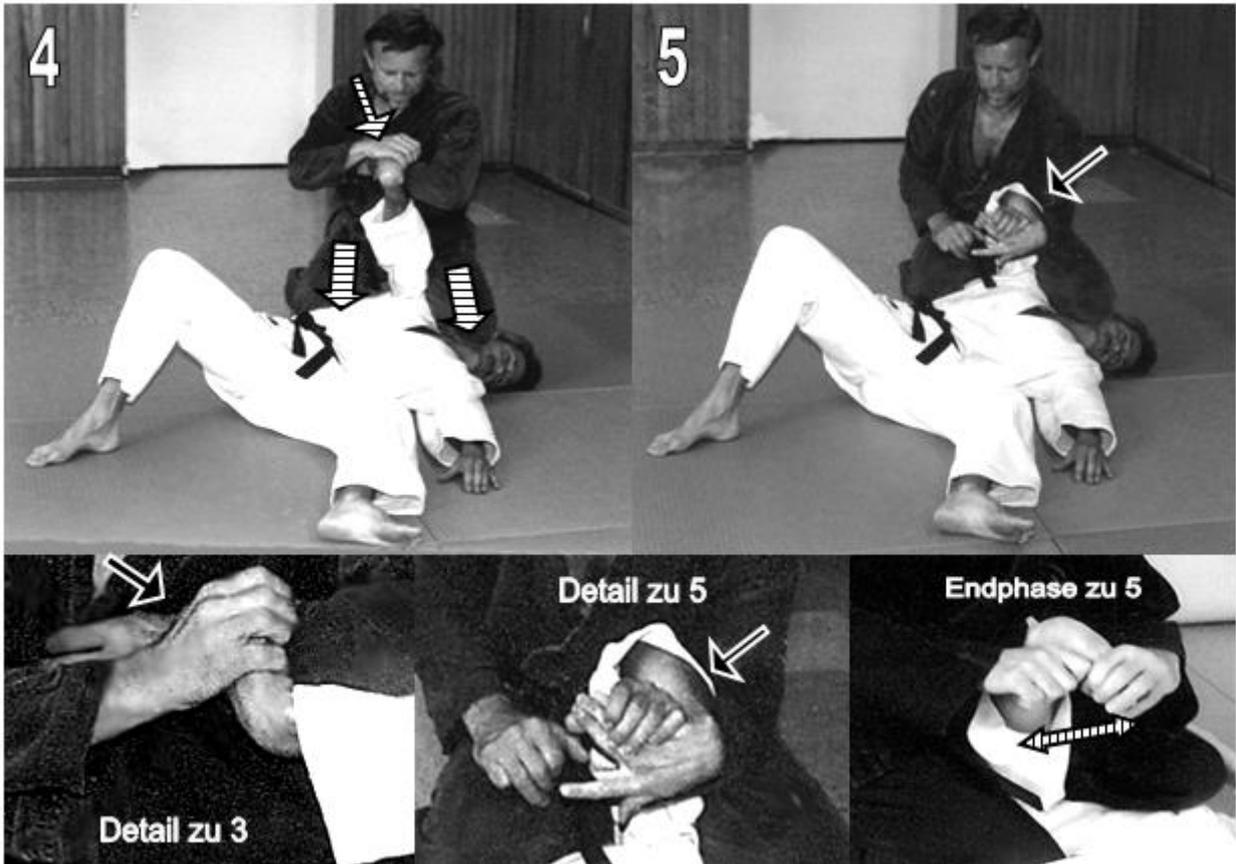
ABWEHR VON HANDGELENKHALTEN



2. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

1. Rechte Hand fasst linkes Handgelenk. Detail: seitlicher Fußtritt mit links zum rechten Schienbein des Angreifers,
2. gleichzeitig die haltende rechte Hand des Gegners an Zeigefinger mit rechts blockieren
3. der linke Ellenbogen wird von Oben auf den leicht gebeugten haltenden Arm des Gegners gelegt. Ergebnis: Hand – Armbeugehebel
4. durch Druck auf den gehebelten Arm kommt der Gegner in die Rückenlage der Kopf und Schulter werden mit dem linken Knie auf dem Boden fixiert, es folgt ein gestreckter Armhebel mit Handbeugehebel < Festleger >
5. oder Übergang zum Hand/Arm- Beugehebel mit Fingerhebel.





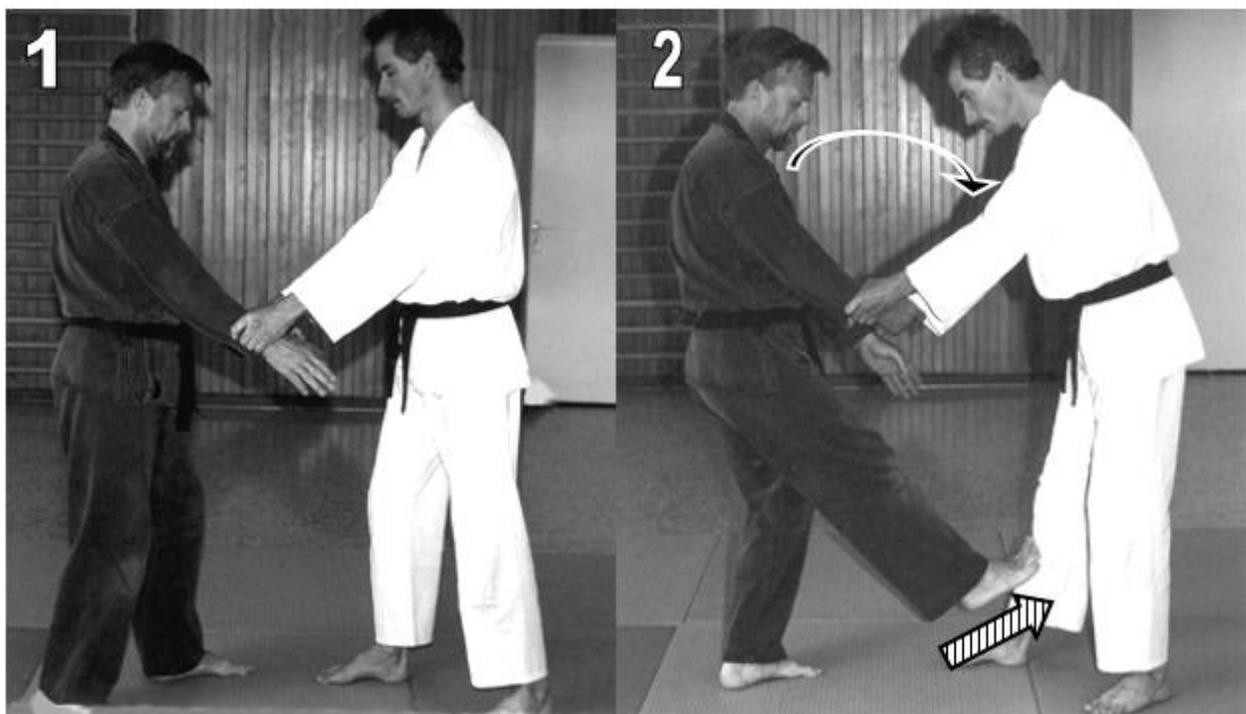
ABWEHR EINES STOCKANGRIFF MIT STOCK

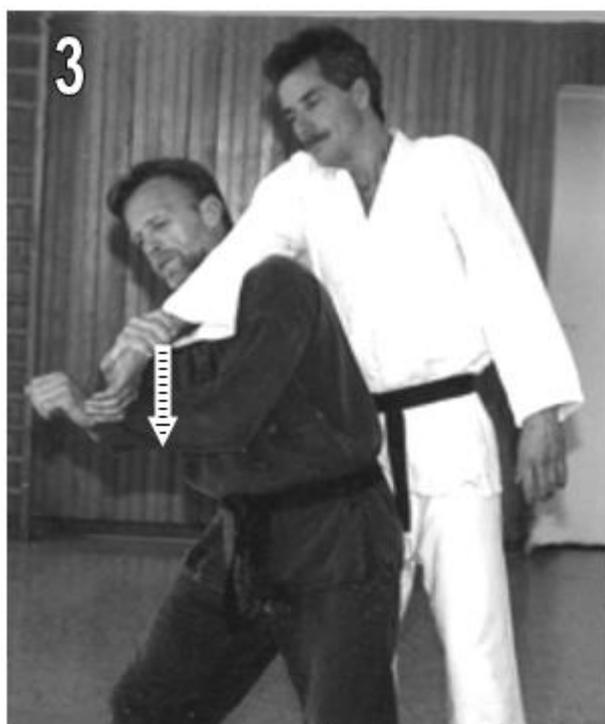




3. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

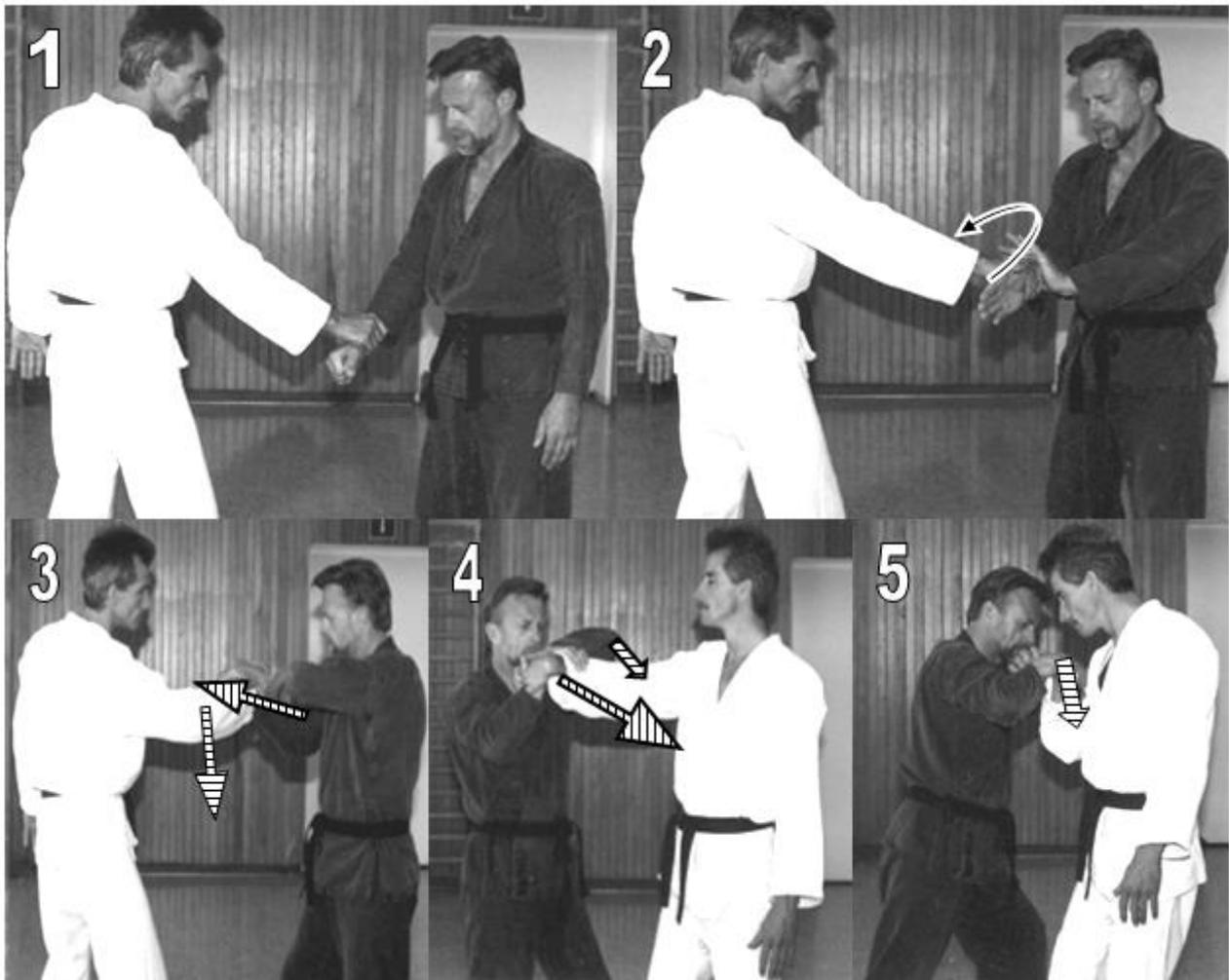
1. doppeltes Handgelenk fassen.
2. Tritt mit linken Fuß zum rechten Schienbein des Angreifers
3. rechte Hand fasst linkes Handgelenk, linke Schulter taucht unter rechte Achselhöhle, ergibt gestreckter Armhebel
4. gefolgt von einem Ellenbogenstoß links zum Solarplexus
5. beide Hände fassen rechte Hand. Es folgt: unter dem gestreckten Arm nach links durch Tauchen, gleichzeitig mit der linken Hand die rechte Hand des Angreifers beugen, eigne rechte Hand fasst den rechten Arm in Höhe des Handgelenks, durch die Drehung des Körpers entsteht ein Hand / Arm- Drehbeugehebel gefolgt von einem Kipphandwurf
6. Gegner in die Bodenlage: Tritt mit dem rechten Fuß in die Rippen
7. Mit der linken Hand den Beugehebel halten und den rechten Arm des Angreifers unter der linken Achsel einklemmen <Hand / Armbeugehebel > mit der rechten Hand Fingerstich zum Kehlkopf (oder Ohrendorn, Fauststoß)

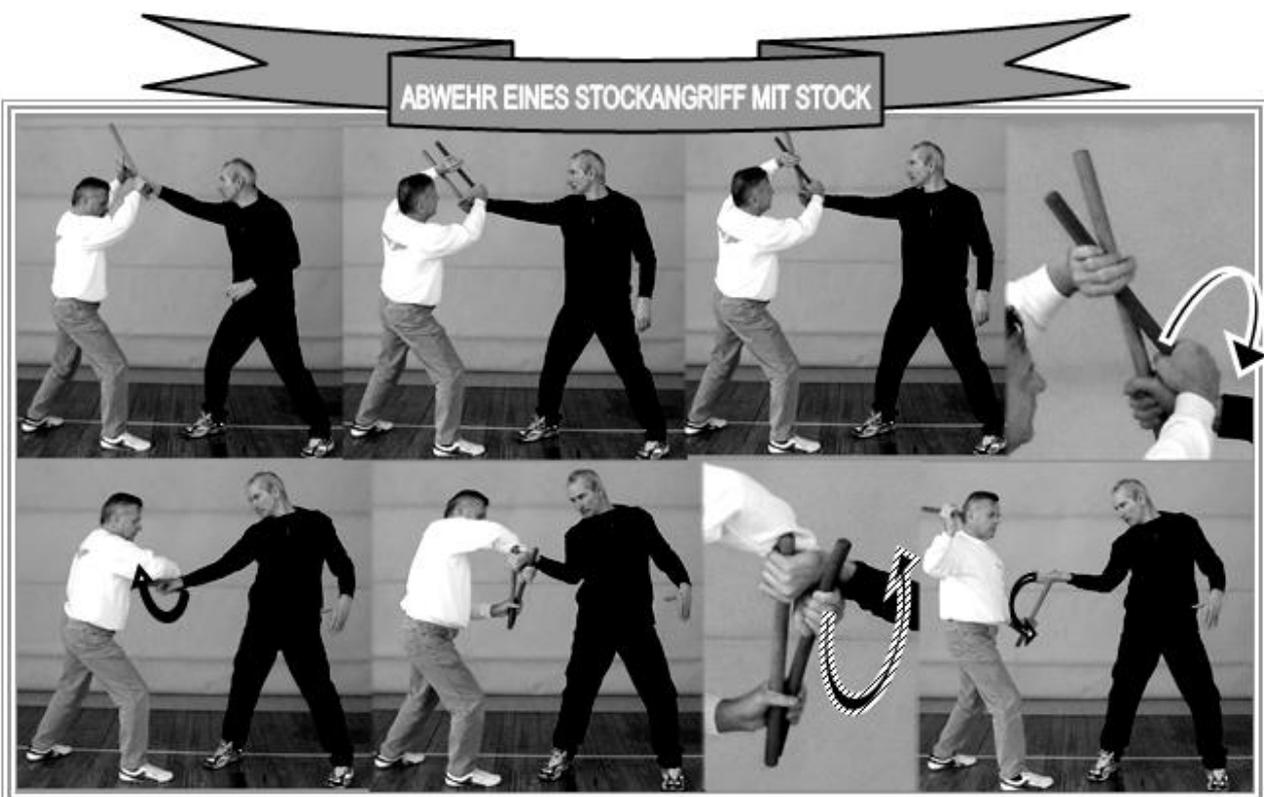
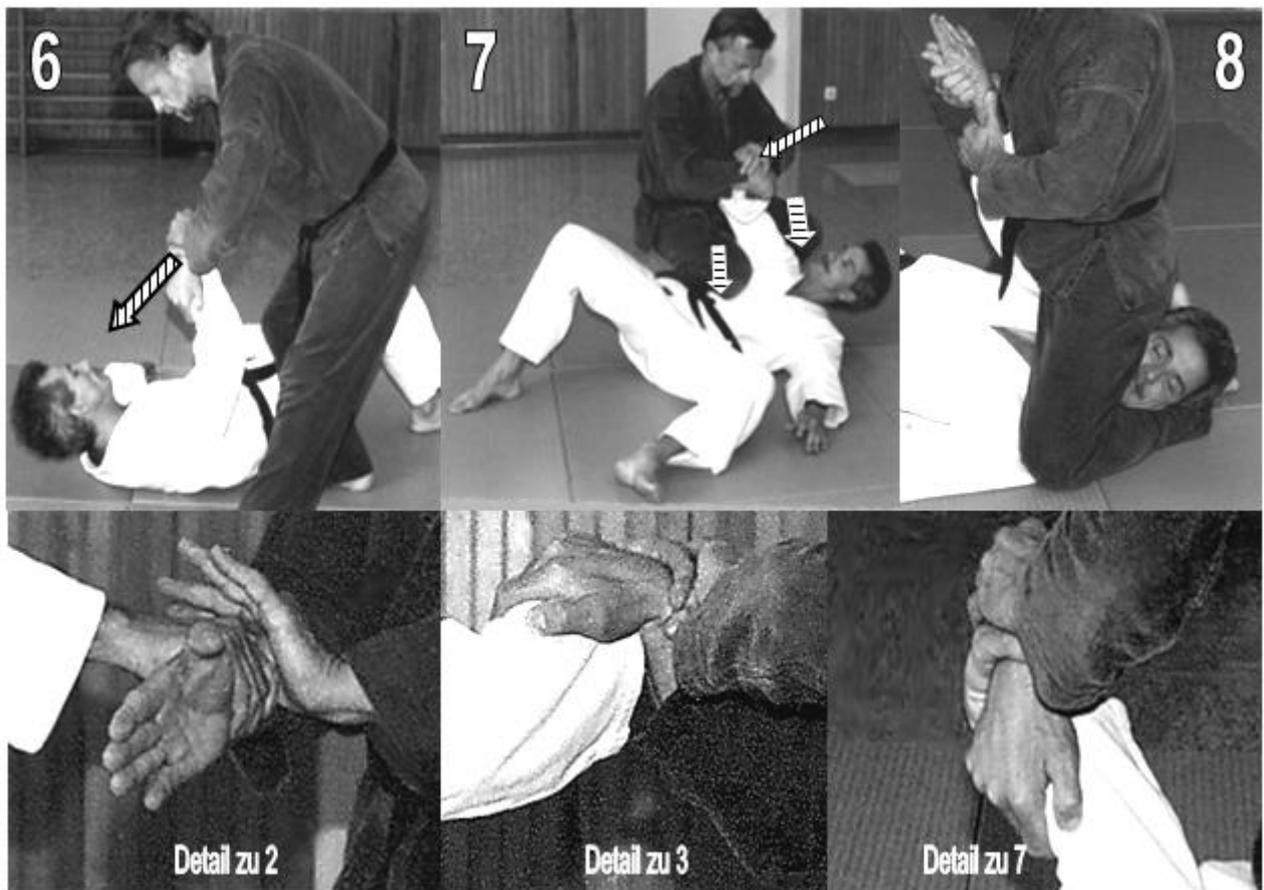




4. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

1. diagonales Handgelenk fassen
2. linke Hand blockiert haltende Hand an Zeigefinger (Anpressen)
- 3/4. die rechte Hand wird mit einer Drehung im Handgelenk von oben auf die haltende rechte Hand des Angreifers gelegt, es folgt ein halber Schritt nach vorn, dadurch wird der Arm leicht angewinkelt und es entsteht ein Hand / Dreh / Beugehebel
- 5/6. der Druck auf Hand / Arm wird beibehalten der Angreifers gerät in die Rückenlage
- 7/8. Nach leichtem anheben des Angreifers an dem gehebelten Arm wird das linke Bein über den Kopf geführt und klemmt ihn in der Kniekehle ein. Beugehebel wird beibehalten, oder Wechsel zum gestreckten Armhebel < Festleger >

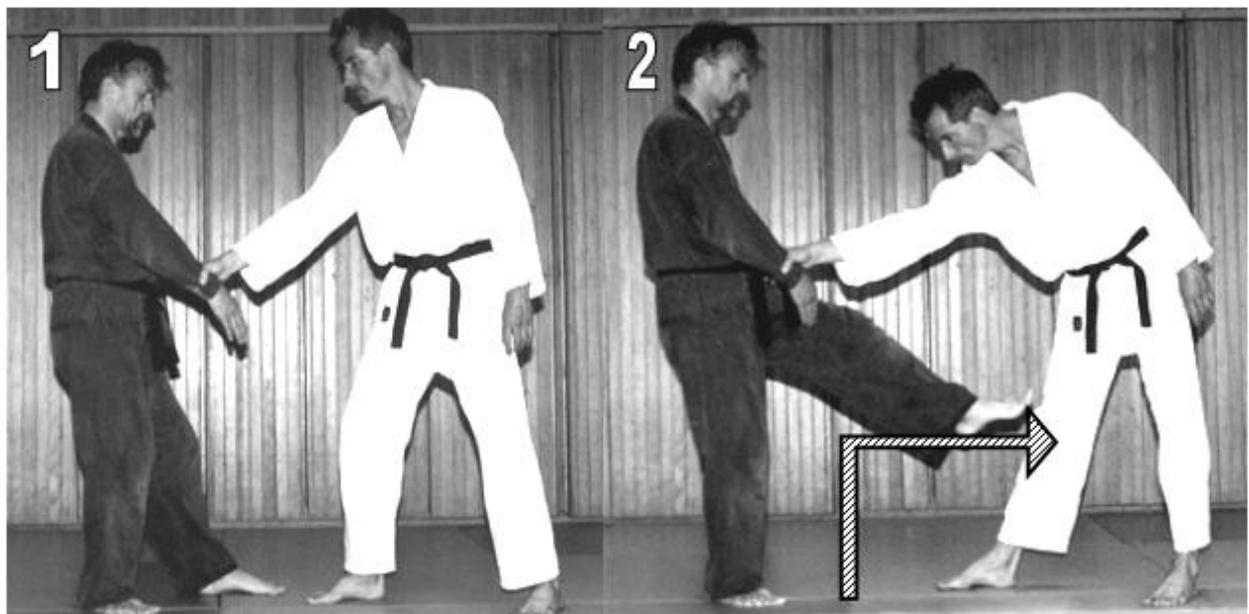


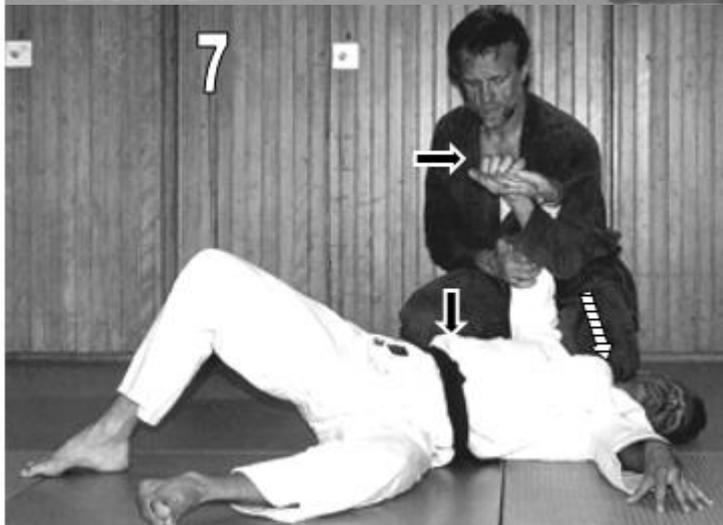
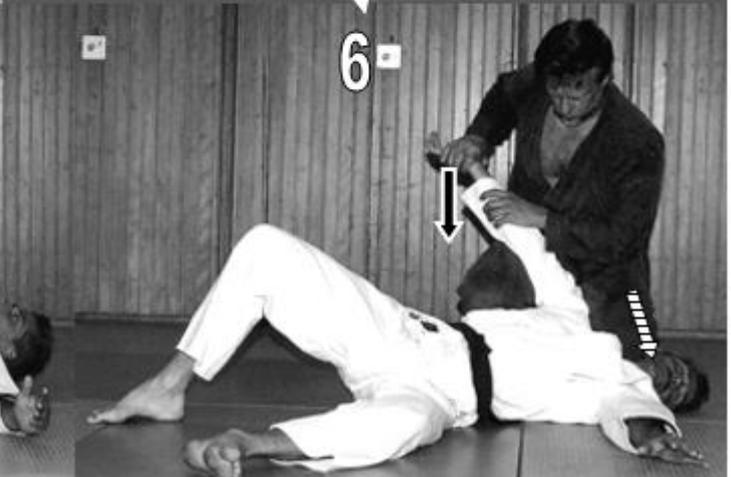




5. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

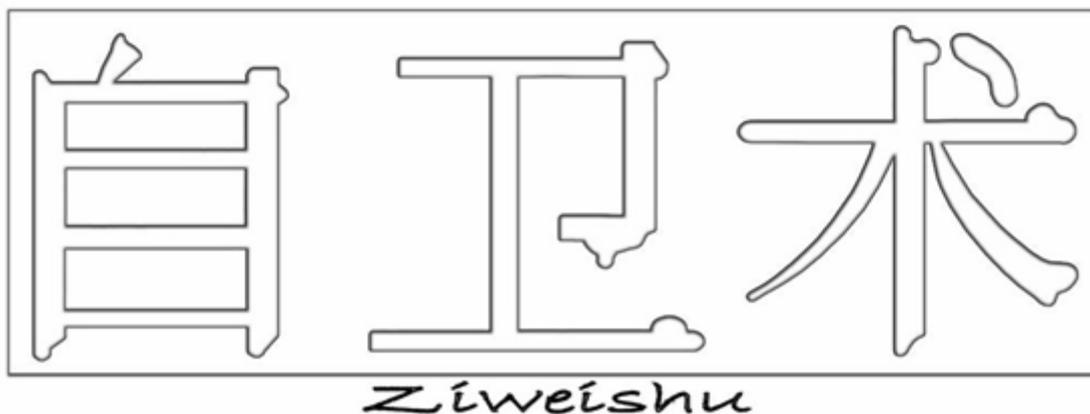
1. diagonales Handgelenk fassen (rechts fasst rechts)
- 2/3. Fußtritt mit links zum Schienbein verbunden mit Körperdrehung nach links, die rechte haltende Hand/Arm des Angreifers in eigener Schulterhöhe bringen, die linke Hand greift unter dem haltende Arm des Angreifers in dessen linken Revers, mit der rechten Hand Griffhaltung beibehalten
- 4/5. durch eine Verbeugung nach vorn, entsteht Druck auf den linken Ellenbogen, d.h. < gestreckter Armhebel >, um den gestreckten Armhebel zu entgehen führt der Angreifer eine Rolle vorwärts aus
6. Angreifer in die Rückenlage. Reaktion: das linke Knie wird auf die rechte Halsseite platziert (Kopf liegt fest), der rechte gestreckte Arm des Angreifers wird über die rechte Leiste gehebelt < gestreckter Armhebel >
- 7/8. Alternative: Übergang zum < Hand / Drehbeugehebel > kombiniert mit Fingerhebel < Festleger >

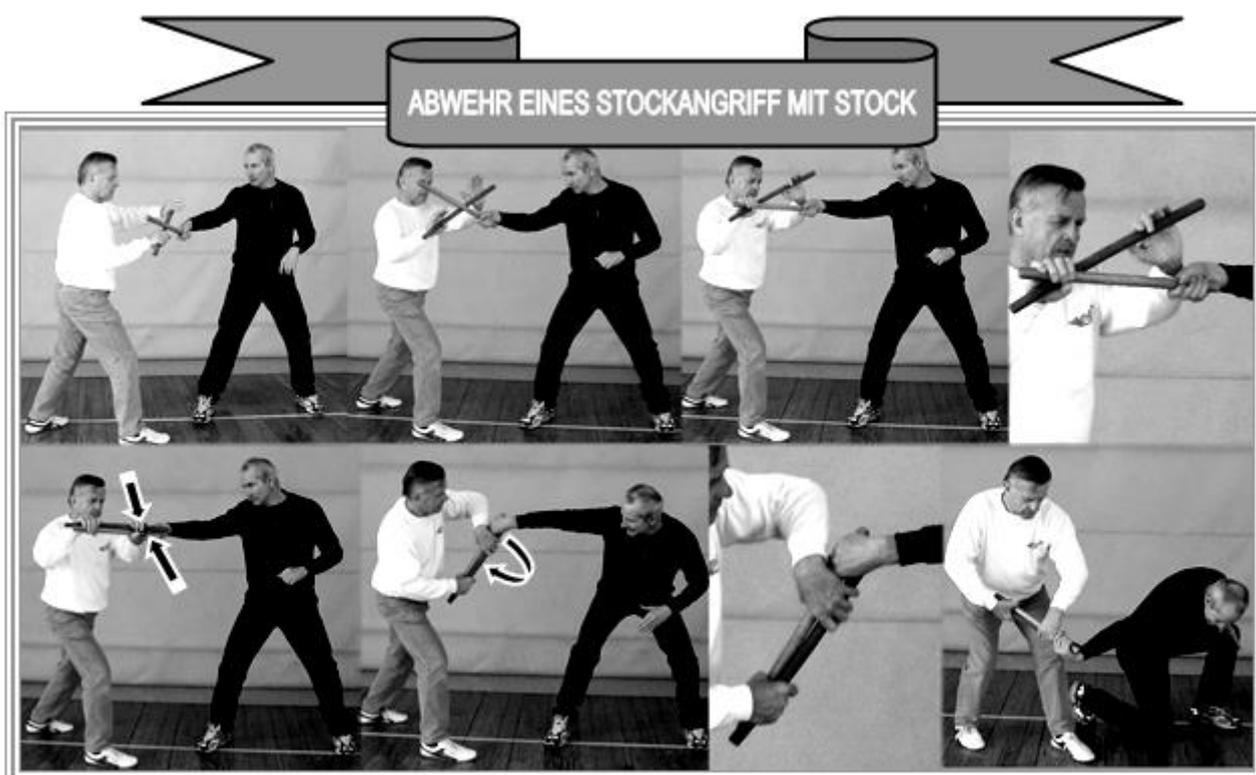
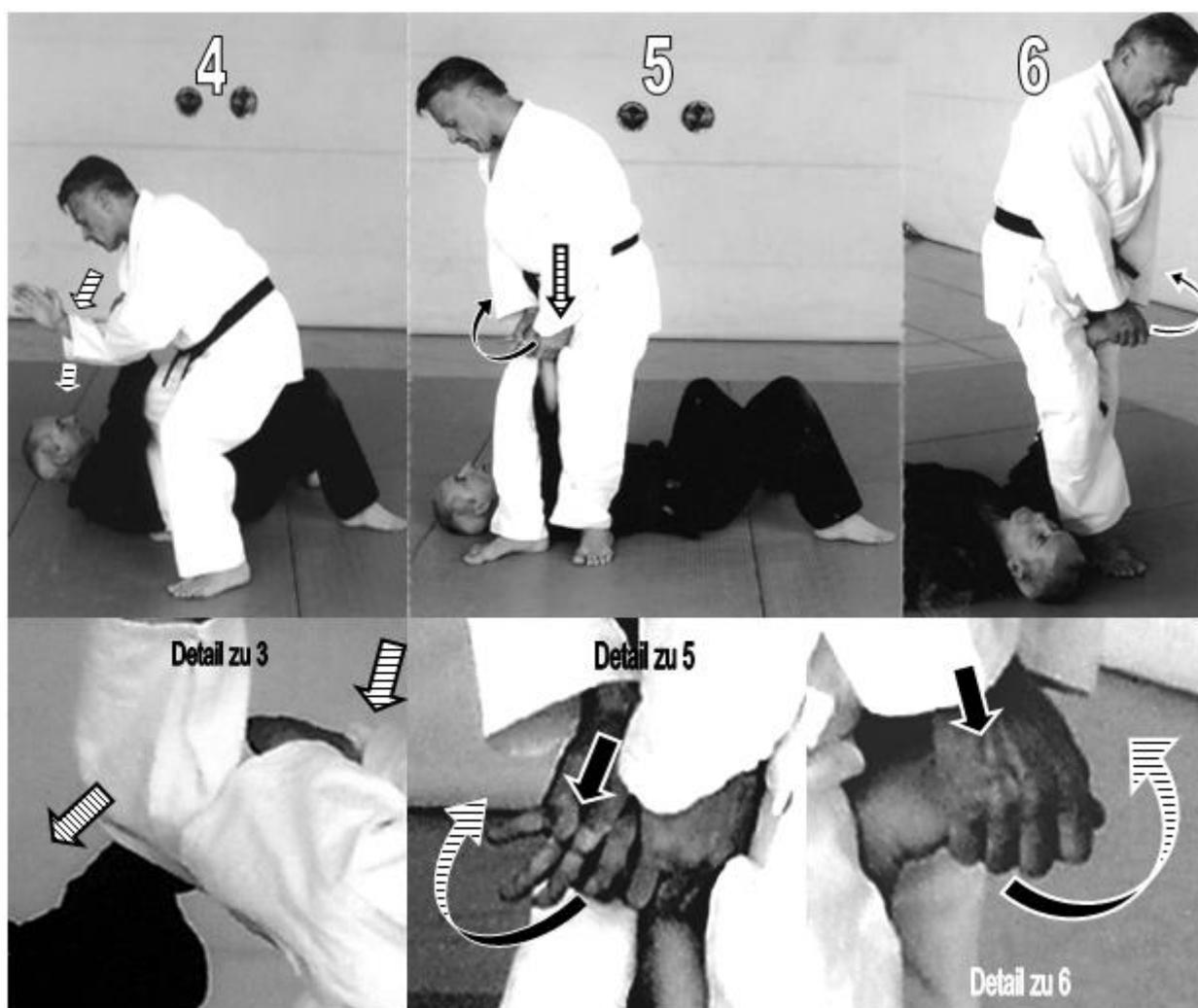




6. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

1. fassen beidhändig von hinten an den Oberarmen
2. Fußtritt nach hinten zwischen die Beine
- 3/4. Körperdrehung nach rechts mit halben Schritt, gleichzeitigen hochziehen des rechten Arm in Schulterhöhe, linke Hand fasst (blockiert) die Finger der rechten Hand des Angreifers am rechten Oberarm, eigene rechter Ellenbogen wird über das Handgelenk des Angreifers gebracht durch herunterziehen des eigenen rechten Ellenbogen und blockieren der rechten Hand des Angreifers entsteht ein Hand / Arm/Drehbeugehebel Angreifer bis in die Bodenlage bringen
- 5/6. das rechte Bein geht mit Körperdrehung über den am Boden liegenden Angreifer, klemmt dessen gestreckter Arm zwischen den Beinen ein (blockiert die rechte Schulter) und führt gleichzeitig einen Handbeugehebel mit Drehung durch < Festleger >





7. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

1. Angreifer fasst mit links den angehobenen linken Arm am Handgelenk
- 2/3. Reaktion: der Ellenbogen des linken Arms wird über den haltenden Arm gebracht mit gleichzeitigem eindrehen der linken Hüfte, der linke Oberarm klemmt den haltenden Arm unter die Achselhöhle ein
- 4/5/6. der linke Unterarm wird heruntergeführt und drückt gegen den angewinkelten Arm (Ellenbogen) die rechte Hüfte wird mit einem halben Schritt nach vorne gebracht, gleichzeitig greift die rechte Hand an die Kehle o. Haare, (bei Glatze in die Augenhöhlen) gefolgt von Kniestoß rechts auf die Wirbelsäule. Der linke Unterarm wird unter der linken Achselhöhle durchgeführt und auf die Brust platziert, ergibt Armbeugehebel verbunden mit Haarzug rechts. <Transporttechnik >
7. Alternative zu Haarzug, umgekehrter Schwitzkasten





Detail zu 7



Detail zu 4



Detail zu 3

8. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

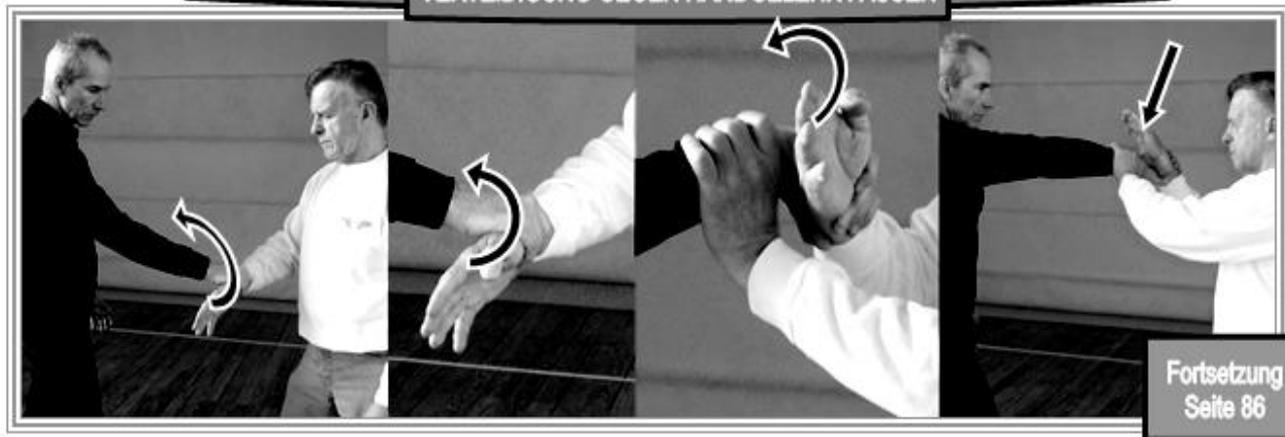
1. linke Hand fasst rechtes Handgelenk
2. Reaktion: die linke Hand presst die linke haltende Hand / Finger an eigenes Handgelenk, die rechte Hand wird mit einem kleinen Bogen über die haltende Hand (Handgelenk) gebracht, mit gleichzeitigen seitlichen Fußtritt links
3. die Distanz zum Angreifer wird mit einen halben Schritt rechts verkürzt, das heißt um die Hand gehen (Griffhaltung beibehalten)
4. die rechte Hand drückt den angewinkelten Arm (Ellenbogen) in einen Bogen nach oben
5. durch Hub (Ellenbogen) und Zug an der rechten Hand fällt er in die Rückenlage
6. es folgt: hinter der linken Schulter setzen <Armbeugehebel > gehalten mit gleichzeitigen Fingerhebel o. Handbeugehebel

拳法 自卫术
quan - fa ziwelshu





VERTEIDIGUNG GEGEN HANDGELENK FASSEN

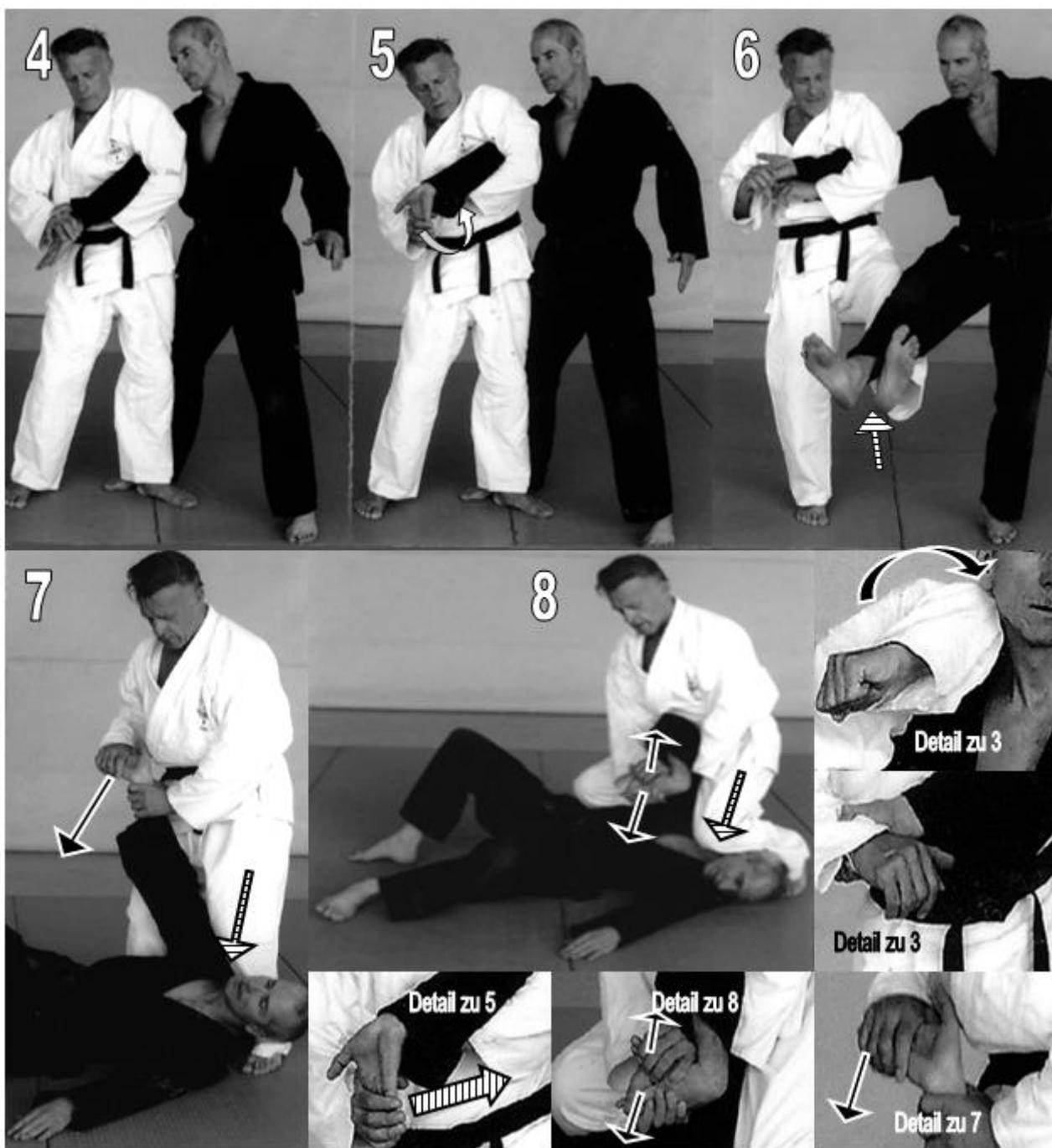


Fortsetzung
Seite 86

9. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

1. diagonales Handgelenk fassen, rechts hält rechts.
2. Reaktion: Körperdrehung nach links verbunden mit einen Fersentritt auf den rechten Fuß
3. gefolgt von Ellenbogenstoß mit links zum Gesicht
4. die rechte Hand zieht den rechten Arm des Angreifers in Brusthöhe, dieser wird mit dem linken Arm hinter den Ellenbogen umschlungen (blockiert) durch Druck auf den Unterarm entsteht ein gestreckter Armhebel
5. durch Druck auf die rechte Hand entsteht ein Handbeugehebel, in Kombination mit gestrecktem Armhebel <Transporttechnik >
6. Übergang zu einem Fußfeger links, am rechten Bein des Angreifers
- 7/8. Bodenlage: linkes Knie wird auf den Hals abgesetzt, am rechten Arm wird ein Handbeugehebel und Fingerhebel ausgeführt < Festleger >





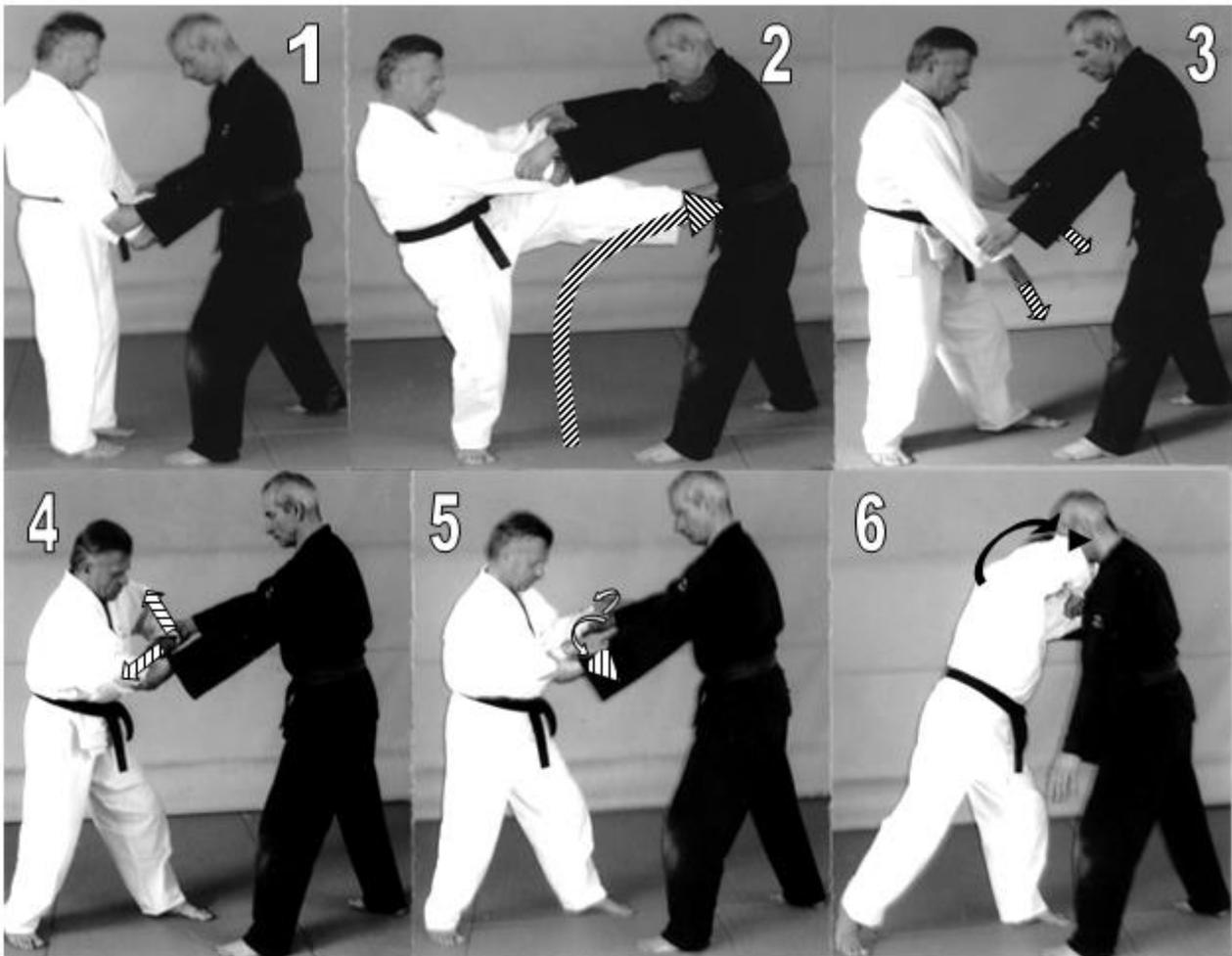
VERTEIDIGUNG GEGEN HANDGELENK FASSEN

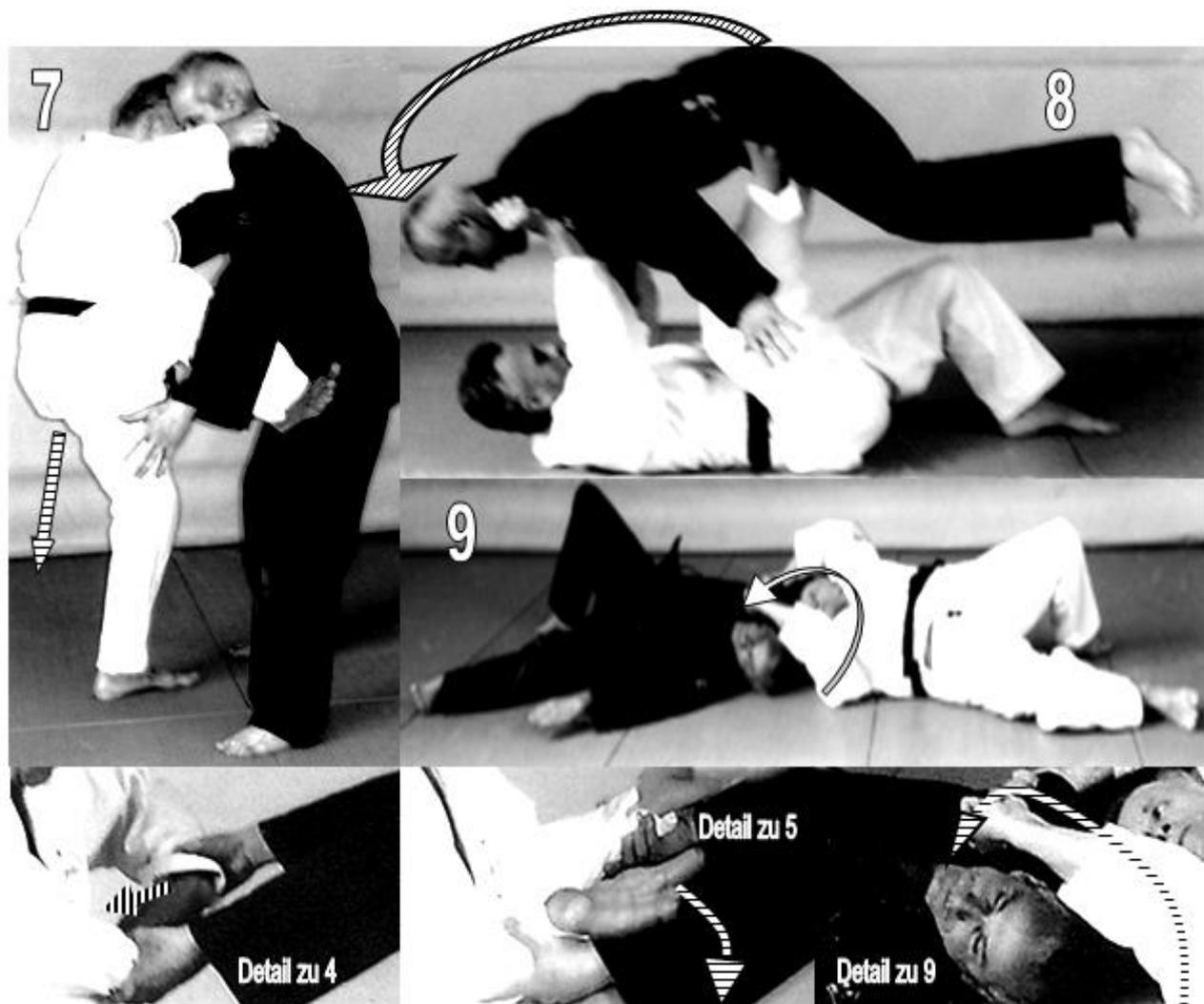


Fortsetzung
von
Seite 84

10. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

1. beidhändiges Handgelenk fassen
2. Reaktion: halber Schritt mit rechts zurück, es folgt mit links einen Fußtritt in den Solar Plexus
3. beide Hände stoßen nach unten
- 4/5. gefolgt von drehen der Fingerspitzen gegeneinander (zum Bauch) und scheren über die beiden haltenden Händen
6. die linke Hand hält das Genick, während mit dem rechten Ellenbogen ein Stoß zur Schläfe durchgeführt wird.
7. beide Revers fassen, mit Ansatz zum Kopfwurf rechts
8. Kopfwurf
9. Faustrückenschlag rechts zum Kopf





11. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

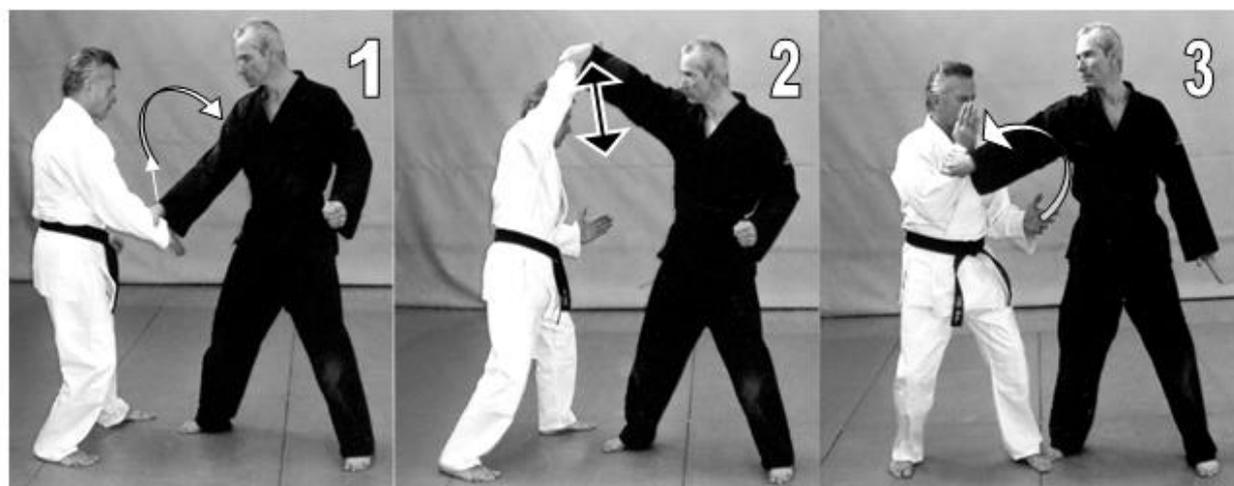
Diagonales Handgelenk fassen (rechts fasst rechts)

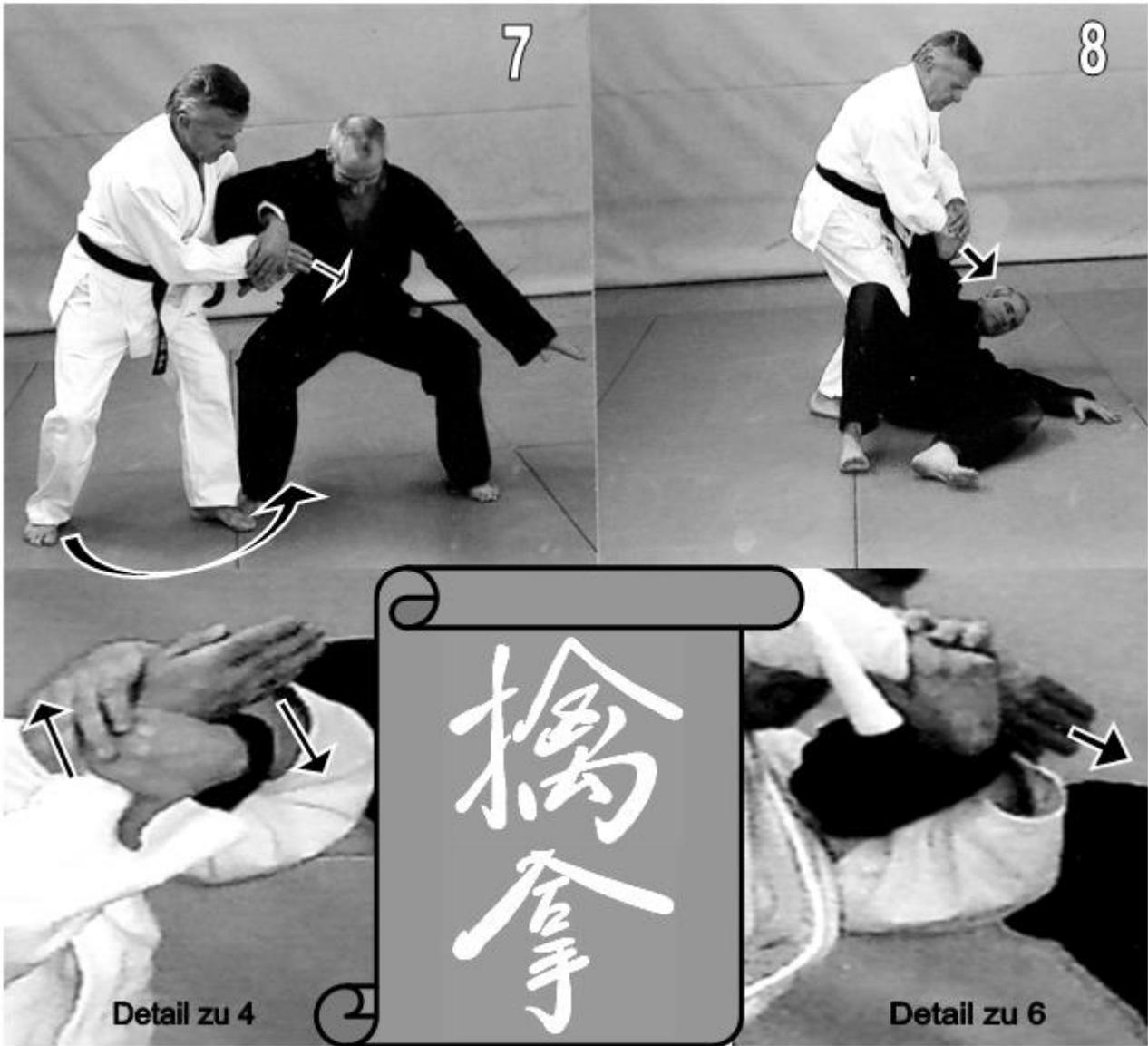
Reaktion: Ausfallschritt links, die Handkante der rechten Hand wird über das Handgelenk der haltenden Hand gebracht.

Die linke Hand fasst unter dem haltenden rechten Arm und presst den Zeigefinger (Hand) des Angreifers an das eigene Handgelenk,

es folgt ein halber Schritt mit einer leichten Körperdrehung rechts in Richtung Angreifer,

gleichzeitig stoßen die Fingerspitzen der rechten Hand in Richtung der rechten Achsel des Angreifers, ergibt < Hand / Armbeugehebel > bis in die Bodenlage führen und Festlegen.





VERTEIDIGUNG GEGEN SCHULTER FASSEN



中国



China in Pinyin

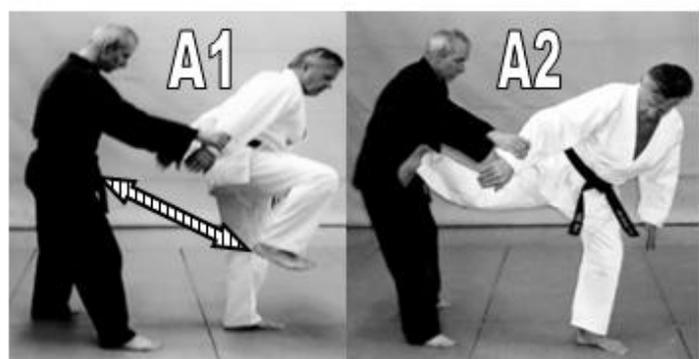
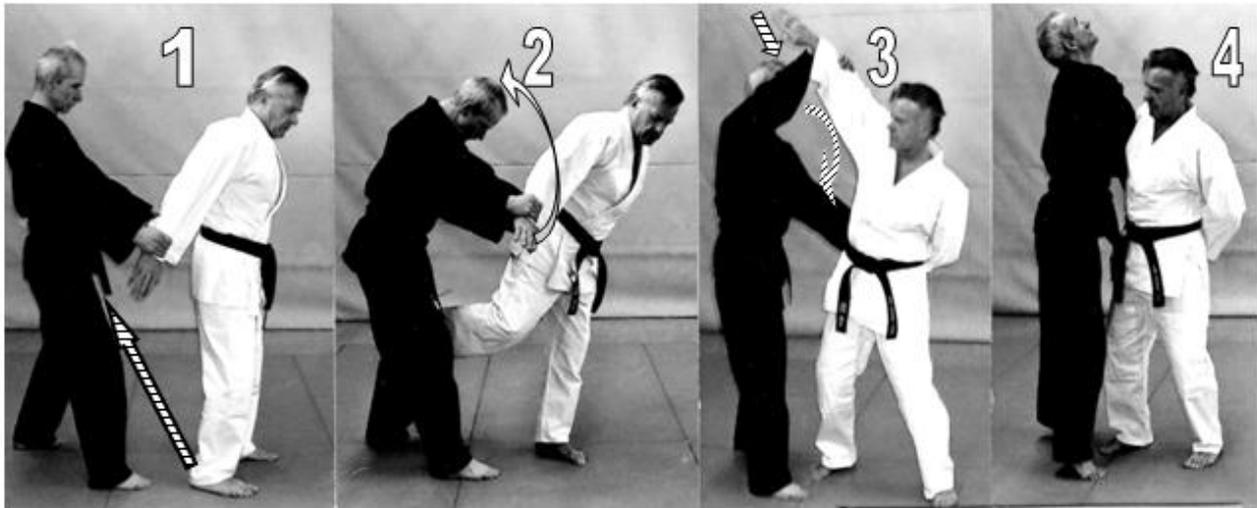
12. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

Beide Handgelenke werden von hinten gefasst

Reaktion: Die rechte Ferse stößt rückwärts zwischen die Beine in die Hoden gefolgt von Körperdrehung nach rechts.

Der rechte Arm beschreibt einen großen Bogen und umschließt beide Arme des Angreifers während die linke Hand unter das Kinn stößt (gestreckter Armhebel).

Es folgt das Umschlingen des Kopfs mit dem linken Arm und Übergang zur <Transport - technik >



Alternative: im Fassmoment einen Schritt nach vorn gefolgt von Fersenstoß in den Solarplexus.

13. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

Die rechte Hand fasst das linke Handgelenk.

Reaktion: Fußstoß rechts zum rechten Schienbein des Angreifers, die rechte Hand umfasst den Handrücken der haltenden Hand des Angreifers in Weiterführung eindrehen rechts zum Körperwurf.

Bodenlage: Angreifer mit Armbeugehebel/ Handbeugehebel kontrollieren.





14. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

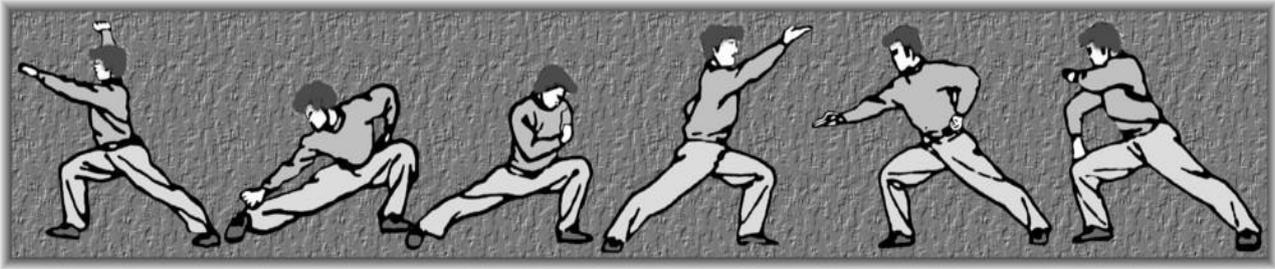
Beide Hände fassen linkes Handgelenk.

Reaktion: linker Arm locker halten, gefolgt von Körperdrehung nach rechts mit Ellenbogenstoß rechts zur Rippenpartie,

gefolgt von Ausfallschritt mit dem linken Bein hinter dem Angreifer, beide Hände fassen dessen Beine in Kniehöhe, ziehen sie hoch und werfen ihn über das linke Bein zu Boden

Bodenlage: Fußtritt zum Kopf





15. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

Beidhändiges Handgelenk fassen.

Reaktion: Fußtritt rechts zum rechten Schienbein, die rechte Hand fasst das rechte Handgelenk des Angreifers gefolgt von Handballenstoß links zum Gesicht und Körperdrehung links mit durch tauchen unter dem rechten Arm des Angreifers (Handgelenk festhalten, mit Zugrichtung bis in die Bodenlage)

Der Angreifer befindet sich in die Bodenlage, es folgt: den rechten Fuß über den Kopf abstellen, den rechten Arm des Angreifers festhalten und mit links einen großen Schritt über dessen Körper mit sofortigem heruntergehen in den Kniestand (errollt durch Hebelwirkung in die Bauchlage und wird dort festgelegt).



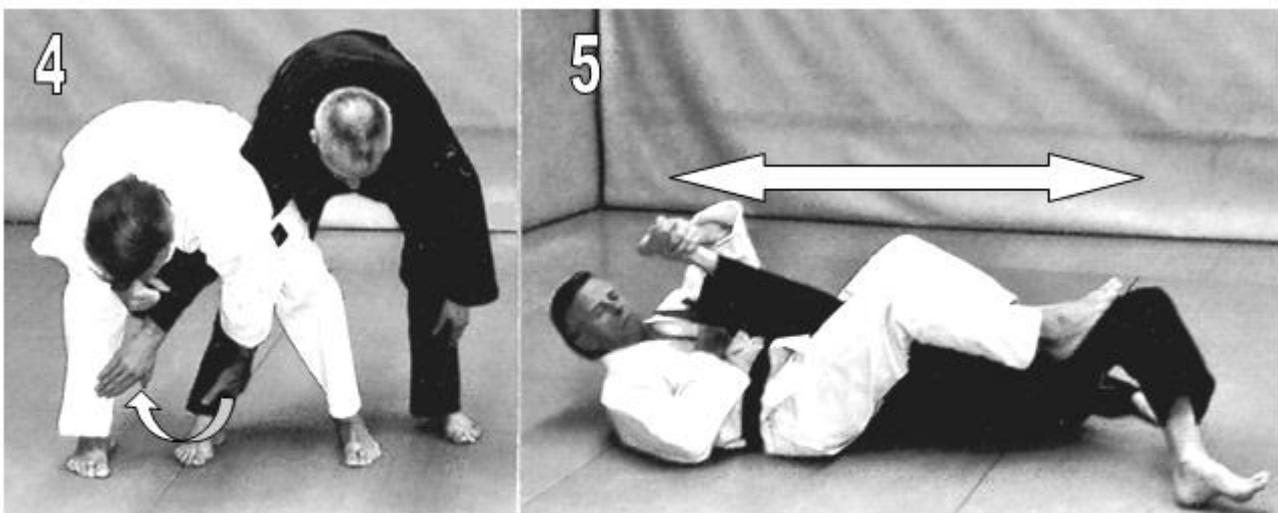
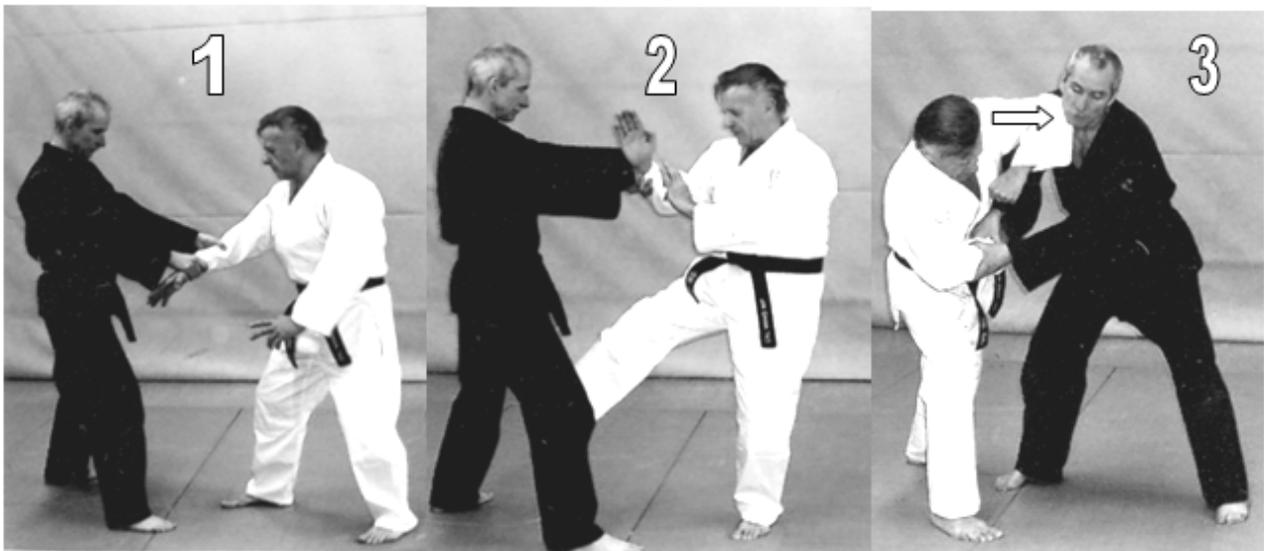
16. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

Beide Hände fassen rechten Arm.

Reaktion: Spanntritt mit rechts zum rechten Knie (innen) gefolgt von einem Schritt links zum rechten Fuß des Angreifers mit gleichzeitiger Körperdrehung links und Ellenbogenstoß zum Kopf, die haltende rechte Hand (Finger) mit links fixieren.

Das linke Bein vor dem rechten Bein des Angreifers abstellen, den rechten Arm weiterhin festhalten, die linke Hand fasst an die Ferse des rechten Bein und zieht sie zwischen die Beine hoch, es kommt zu einem Sturz in die Rückenlage.

Bodenlage: beide Fußsohlen blockieren den linken Oberschenkel während die Hände das rechte Bein des Angreifers in eigne Brusthöhe ziehen, ergibt < Eine Überdehnung in der Leiste kombiniert mit einem Beinstreckhebel >.



17. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

Doppeltes Handgelenk fassen.

Reaktion: Tritt mit rechts zum rechten Schienbein, der rechte Fuß wird rechts außen neben dem rechten Fuß des Angreifers abgesetzt, gefolgt von einer Körperdrehung nach rechts unter die Arme des Angreifers (durch tauchen) und ziehen sie in einem Bogen zur eigenen Körpermitte (der rechte liegt gestreckt über den linken Arm), durch diesen Bewegungsablauf d. h. Hebel, Drehmoment und Schwung kommt es zu einem Körperwurf.

Bodenlage: Arm festhalten, um den Kopf gehen, festlegen.



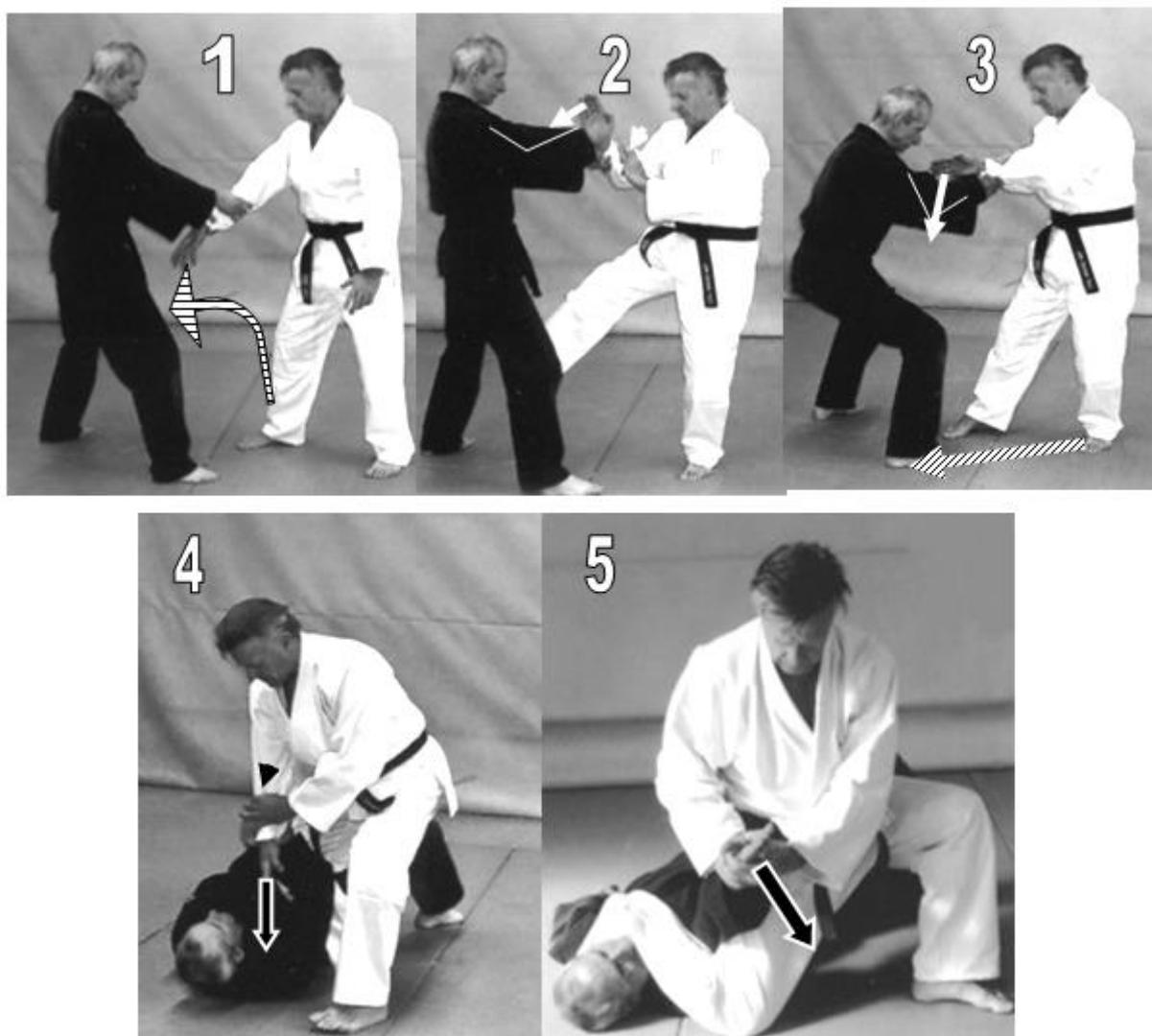
18. Verteidigung gegen Hand und Arm fassen

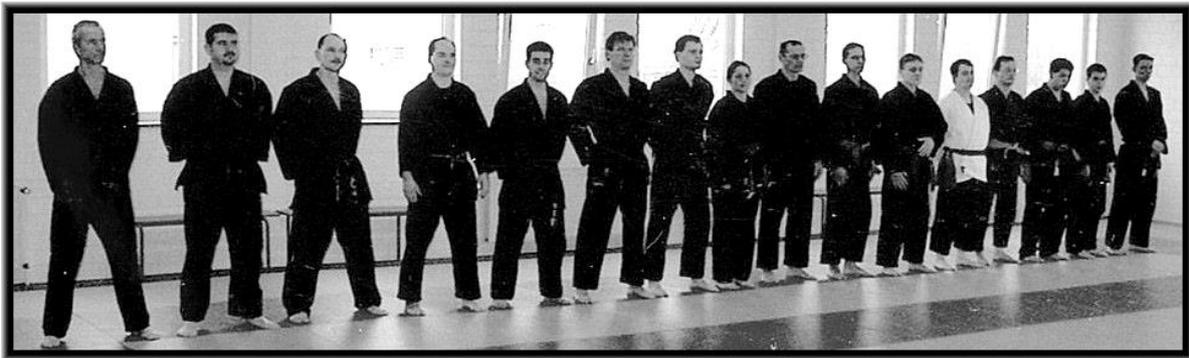
Beide Hände fassen den rechten Arm.

Reaktion: Tritt rechts zum Unterleib. Der rechte Fuß wird mit einem halben Schritt nach vorn abgesetzt.

Die linke Hand sichert die haltende rechte Hand des Angreifers am eigenen Handgelenk (Zeigefinger festlegen).

Während die rechte Handkante von (außen) oben auf das Handgelenk der haltenden rechten Hand drückt, werden die Fingerspitzen der eigenen rechten Hand in Richtung rechte Achsel des Angreifers bewegt, ergibt: < Hand-Armbeugehebel > Druckpunkt beibehalten und den Angreifer mit einem Schritt vorwärts in die Bodenlage bringen, hier erfolgt der Übergang zu einem Festleger.

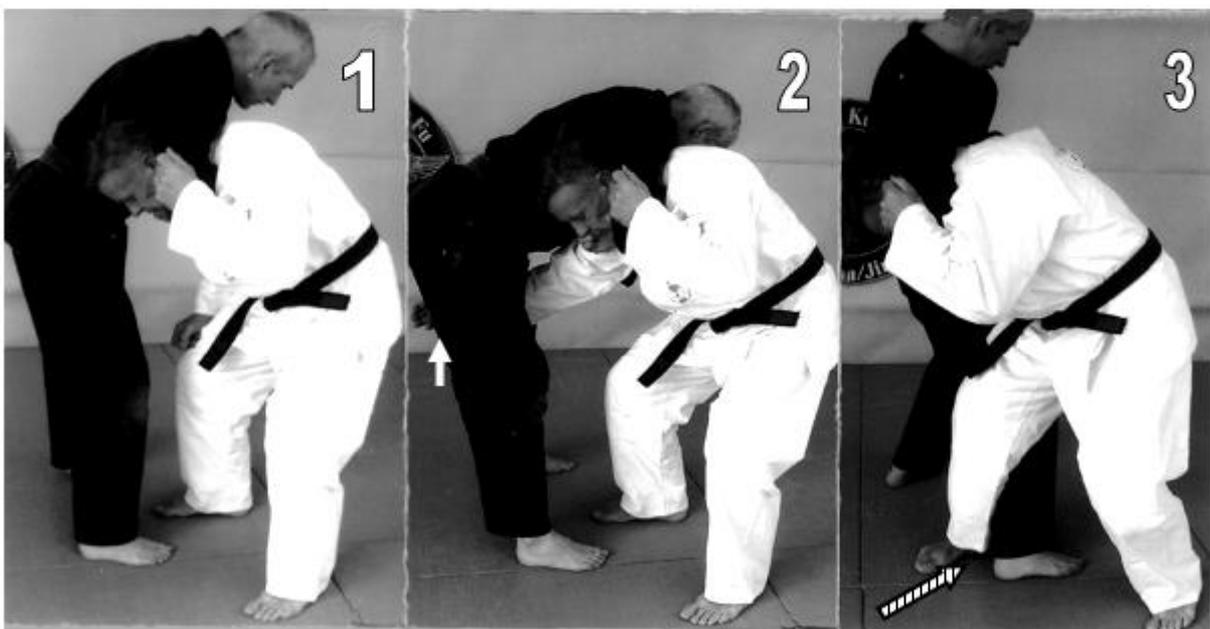


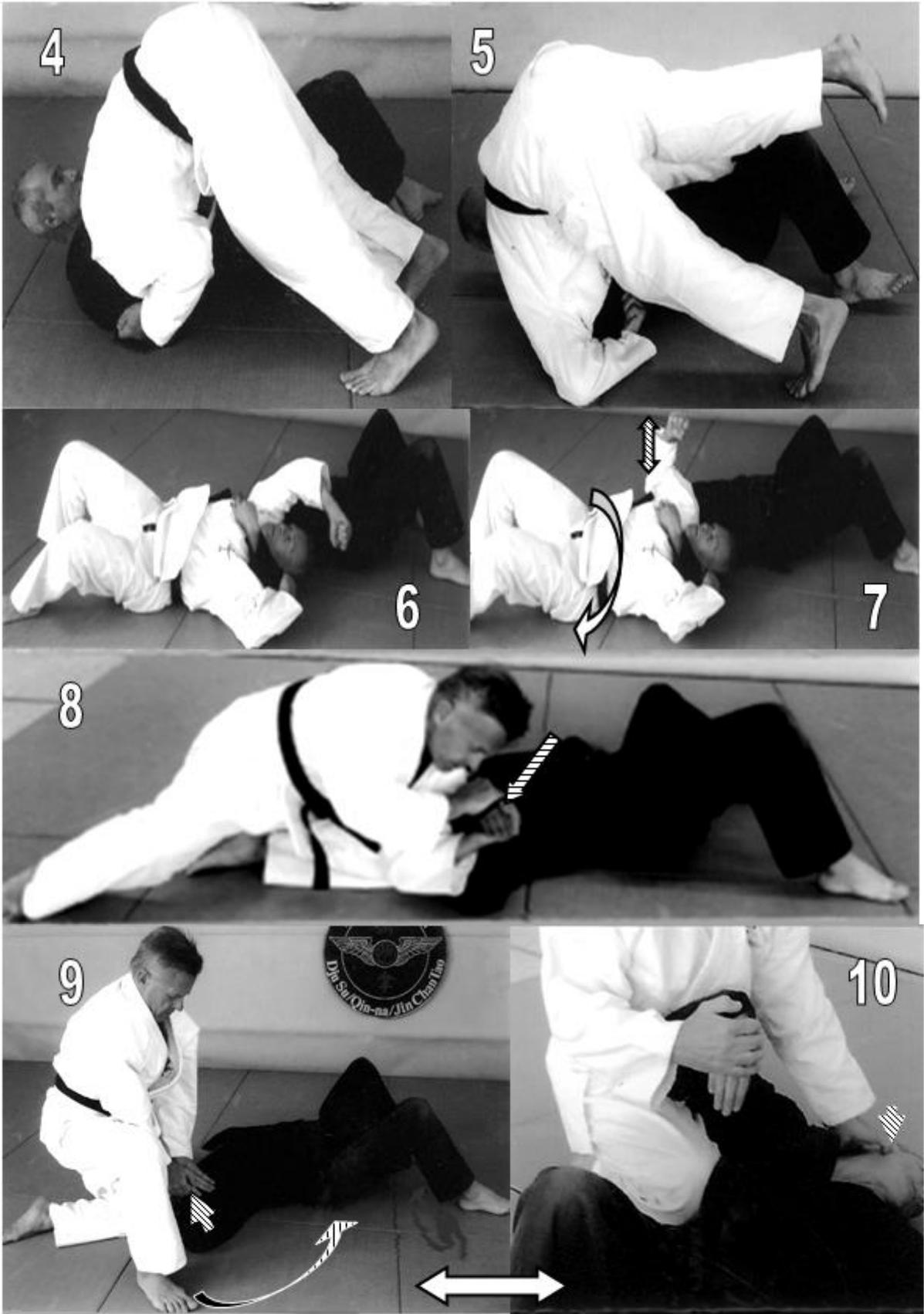


2002 Dan Vorbereitungslehrgang in Rees

1. Verteidigung gegen Kopfumklammerung

1. Schwitzkasten von vorn mit dem rechten Arm durchgeführt
2. Reaktion: mit rechts Handkantenschlag in die Hoden, die linke Hand sichert den Ellenbogen des rechten haltenden Arm
3. Gefolgt von Außensichel mit rechts, an dem rechten Bein des Gegners (der Gegner umklammert den Kopf und fällt auf den Rücken)
- 4/5. mit einer Rolle vorwärts einem Genickhebel ausweichen (mit rollen)
- 6/7. es folgt Ellenbogenstoß mit rechts zum Kopf
8. rechter Arm / Hand des Angreifers mit beiden Händen kontrollieren und Körperdrehung nach links
- 9/10. ausführen von Hand / Armbeugehebel oder Festlegen mit Handbeugehebel und Ohrendorn.





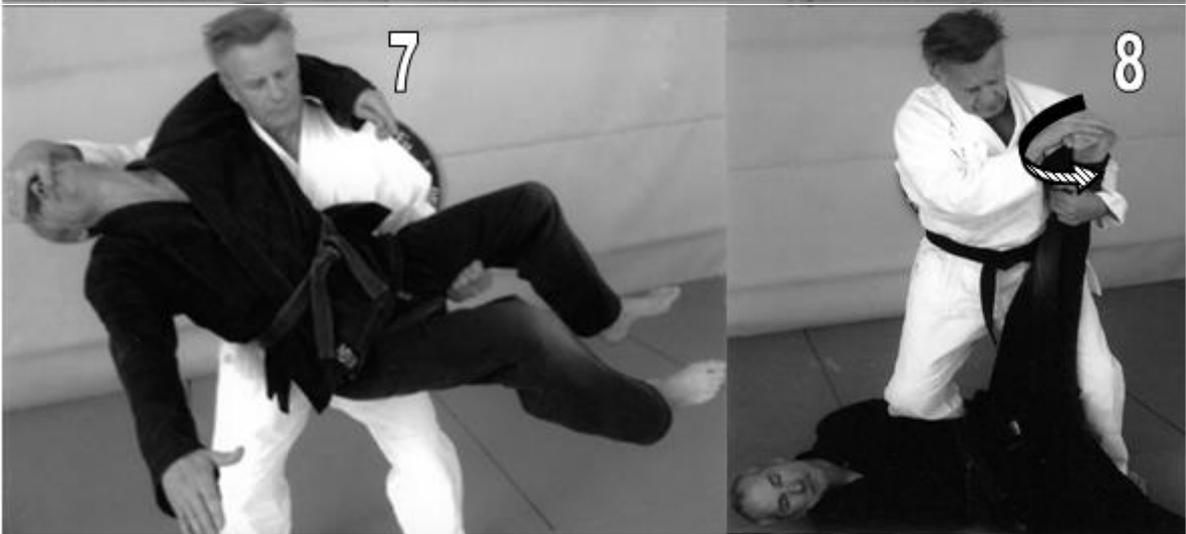
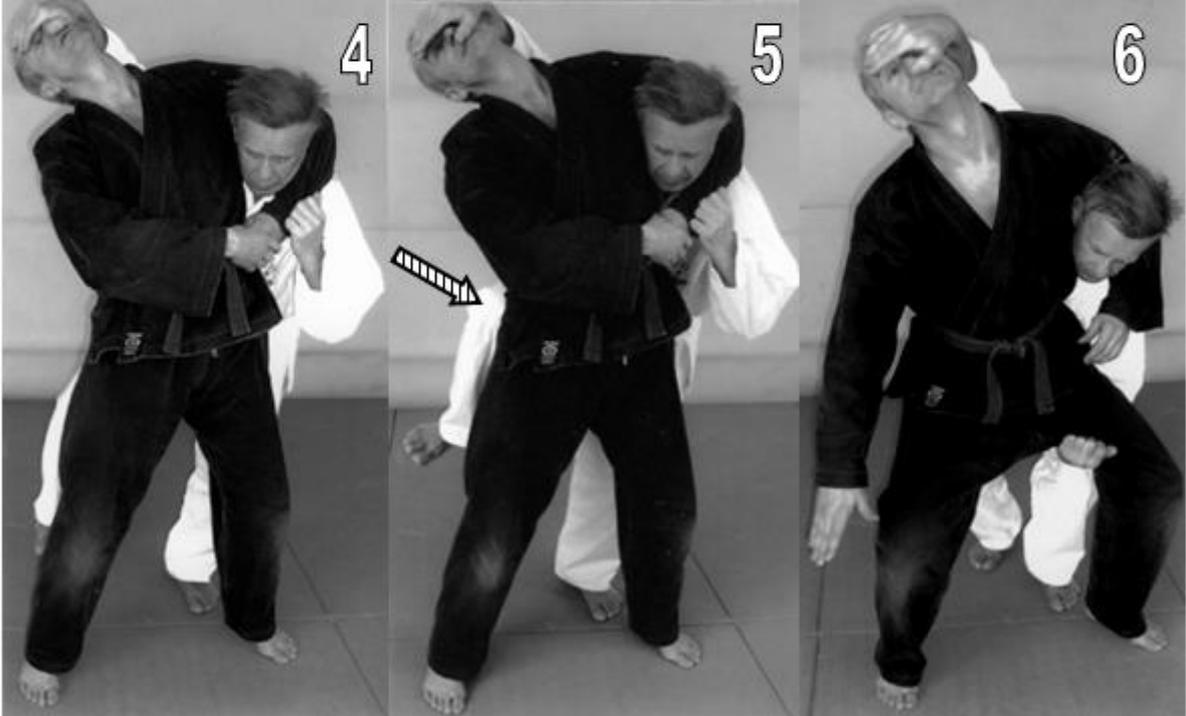
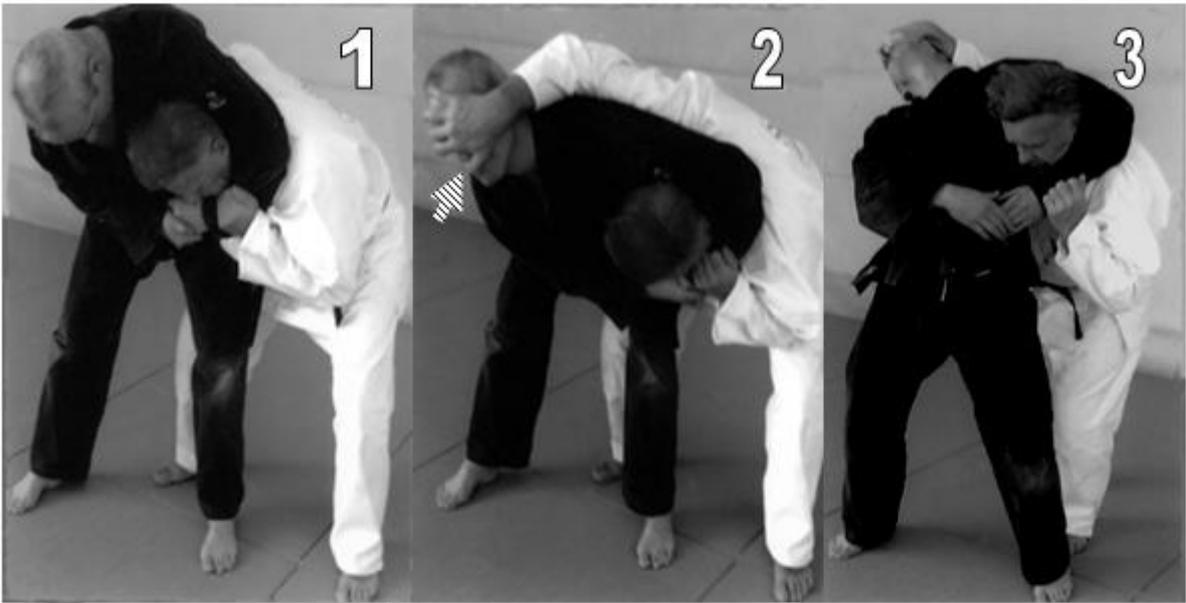
2. Verteidigung gegen Kopfumklammerung

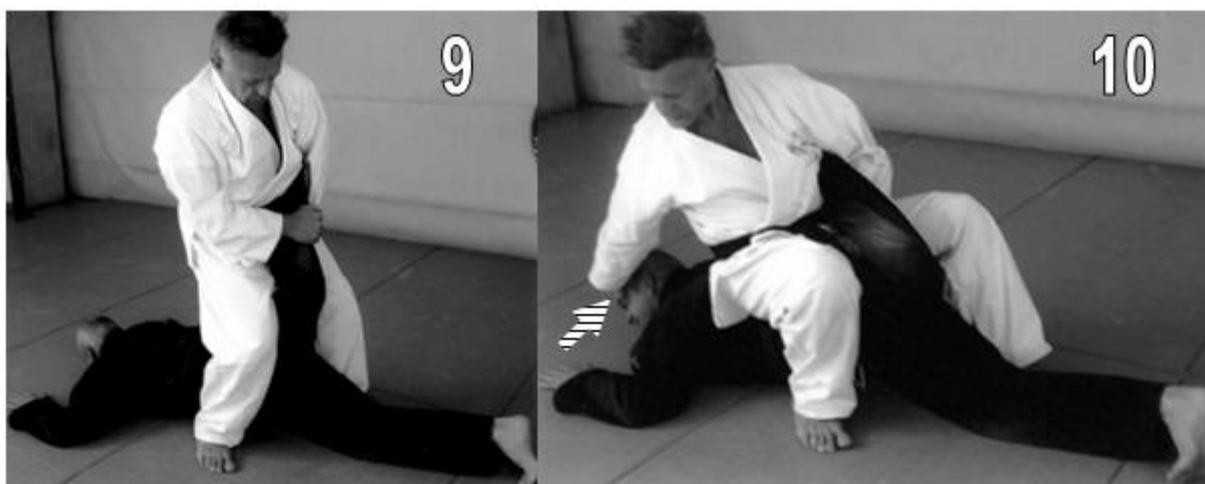


1. Schwitzkasten mit links gehalten
- 2/4. Reaktion: rechte Hand fasst über die Schulter in das Gesicht des Angreifers, der Zeigefinger der rechten Hand wird unter der Nase platziert und der Kopf zurück gebogen (der Angreifer gerät in die Rückenlage)
5. es folgt Kniestoß mit rechts auf die Wirbelsäule
- 6/7. mit gleichzeitigen umfassen des linken Bein und Ausheben des Angreifers, gefolgt von durch - führen eines Wurfs in die Rückenlage (das linke Bein festhalten)
8. gefolgt von: die rechte Hand umfasst die Fuß - sohle, es folgt ein Schritt mit rechts über den Körper des Angreifers (wird in die Bauchlage gedreht)
- 9/10. Das linke Bein wird unter der linken Achsel ver - schlüsselt, es folgt: auf das Gesäß setzen und zurück lehnen < Beinbeugehebel > die rechte Hand führt einen Haarzug durch <Festleger>

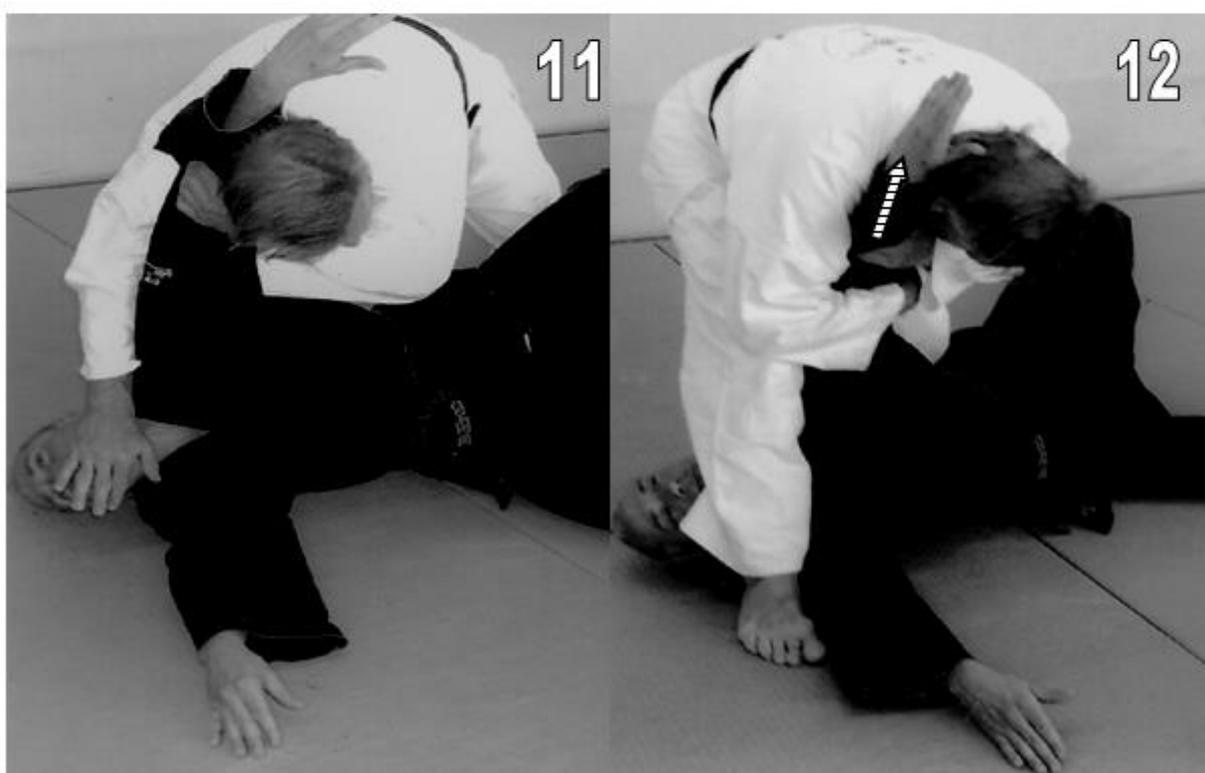
Variante ab Bild 7

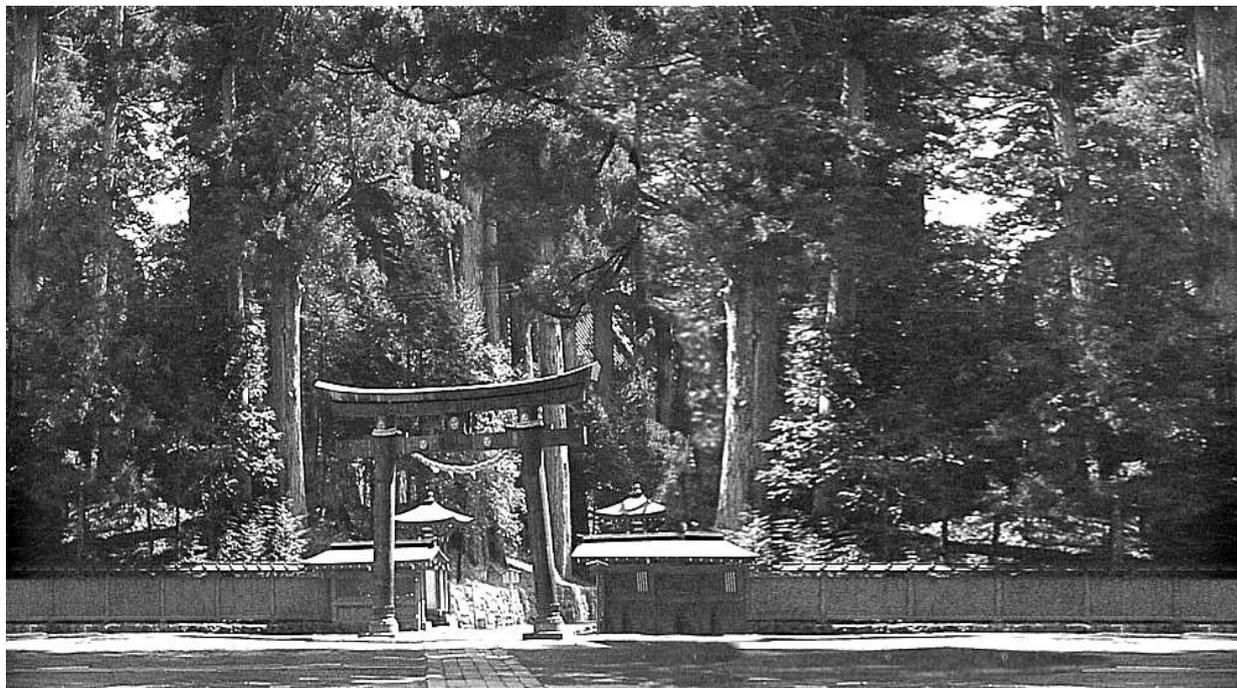
11. die rechte Hand drückt den Kopf des Angreifers auf dem Boden, die linke Hand kontrolliert den linken Arm
12. es folgt ein Schritt mit rechts über den Kopf (beide Hände halten den linken Arm)
13. gefolgt von einem Schritt mit links über den Körper und Abknien des rechten Bein. Hierbei wird durch Hub und Zug der Kopf des Angreifers in die Kniekehle des rechten Bein gezogen und festgelegt (Würger) an dem linken Arm erfolgt ein gestreckter Armhebel.
14. Übergang zum Handbeugehebel.





VARIANTE AB BILD 7





3. Verteidigung gegen Kopfumklammerung

Wushu

武術

1. Schwitzkasten mit rechts gehalten
2. Reaktion: linke Hand schlägt von hinten zwischen die Beine (Hoden)
3. die rechte Hand fasst den Daumen der rechten haltenden Hand, und biegt ihn nach rechts, die linke Hand fasst nach (Hebel) der Kopf wird freigegeben

Qin na

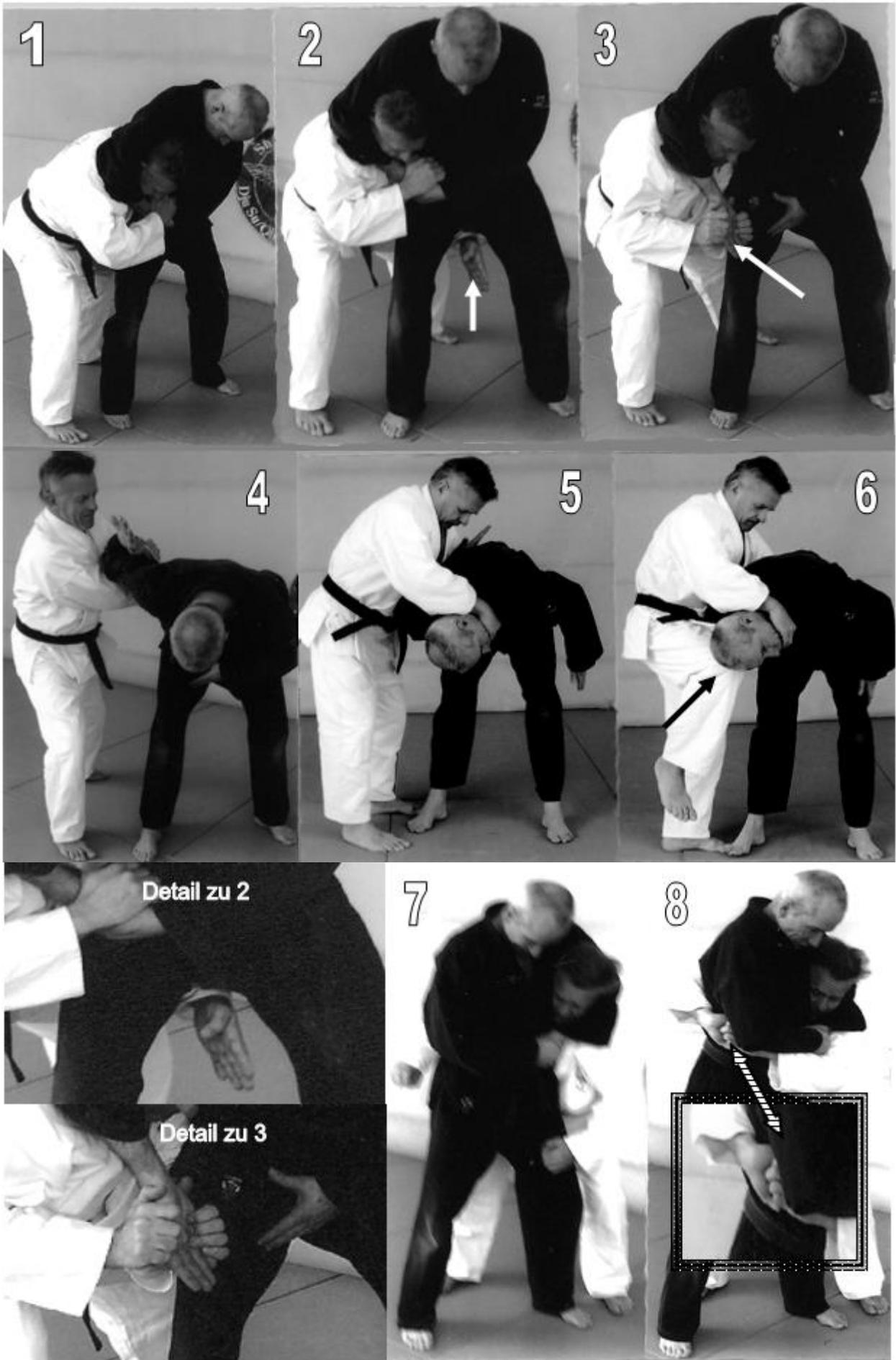
擒拿

4. und aus der Umklammerung nach hinten heraus gezogen, der rechte Arm wird mit Hilfe des Daumenhebel in einem Bogen auf den Rücken gezogen,
5. Übergang zum <Armbeugehebel>(Kreuzfessel) gehalten mit dem rechten Arm, die linke Hand greift in die Haare und zieht den Kopf zurück <Transportgriff >
6. bei Gegenwehr, Kniestoß mit rechts zum Kopf.

Erste Hilfe bei Schwitzkasten im Ansatz

7. Schwitzkasten mit links gehalten
8. Reaktion: im Faßmoment, den Oberkörper des Gegner mit beiden Armen umschlingen und die Knöchel des rechten Fastrücken auf die Rippenpartie reiben (schmerzhaft)

Nach lösen des Schwitzkasten folgt Konter mit z.B. Rückwurf



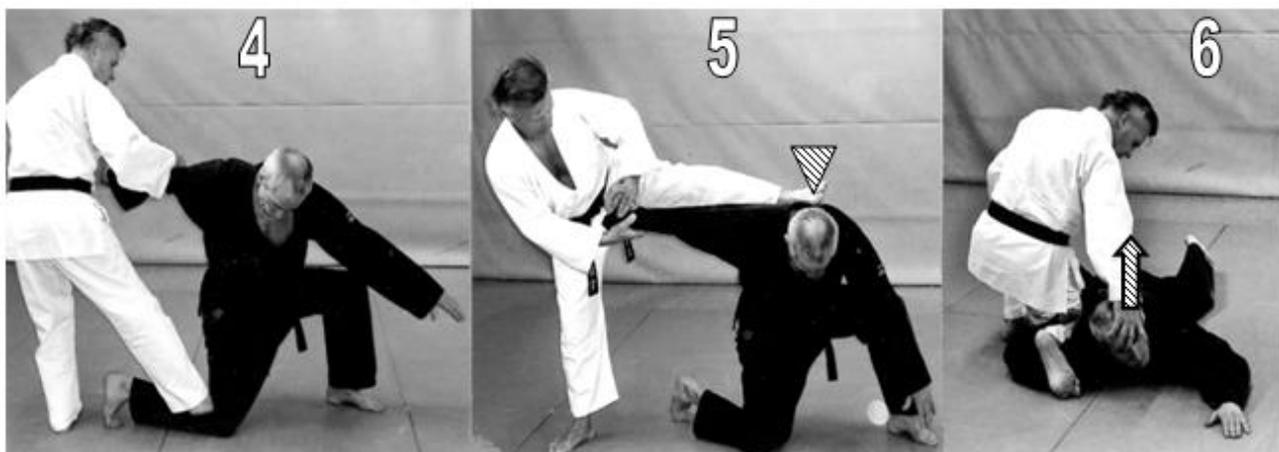
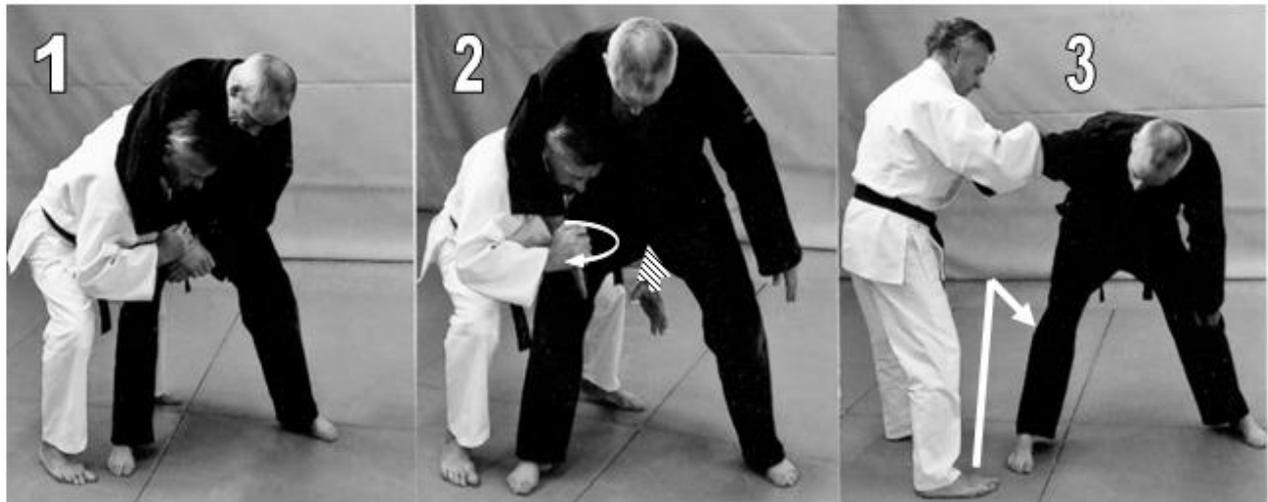
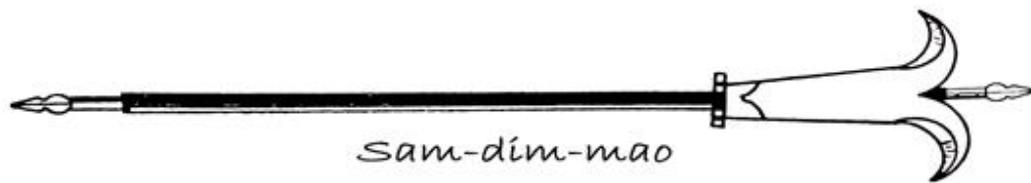
4. Verteidigung gegen Kopfumklammerung

Schwitzkasten mit rechts gehalten

Reaktion: linke Hand schlägt von hinten zwischen die Beine (Hoden)

die rechte Hand fasst den Daumen der rechten haltenden Hand, und biegt ihn nach rechts, die linke Hand fasst nach (Hebel) der Kopf wird freigegeben

es folgt seitlicher rechter Fußstoß in die rechte Kniekehle des Angreifers gefolgt von Fußtritt links zum Kopf (Arm festhalten) weiter drehen und Festlegen mit Armbeugehebel und fixieren des Kopfs.



1. Verteidigung gegen Doppelnelson im Ansatz



Bushido



Ju Jitsu



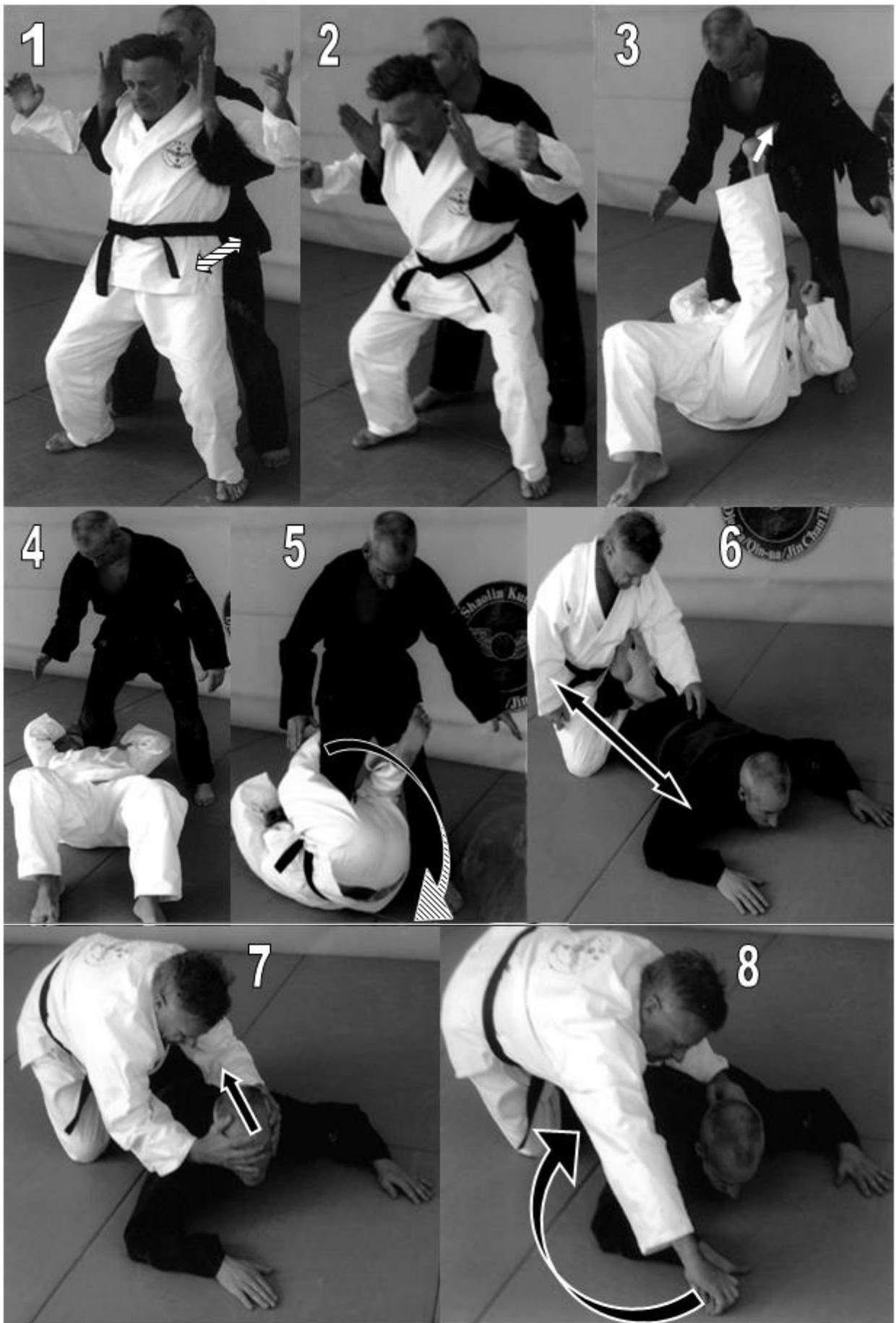
Judo



Karate

- 1/2. im Moment des Griffansatzes stößt das Gesäß gegen die Beine (o. Unterleib) des Angreifers
3. gefolgt von: vor dem Angreifer zum Boden gleiten lassen, beide Hände sichern die Beine gefolgt von einem Tritt mit rechts in den Bauch
4. Kopf anheben, und Außenseitig neben dem rechten Bein ablegen, beide Hände halten rechtes Bein
5. halbe Rolle rückwärts, rechtes Bein hakt in der rechten Kniekehle den Angreifer ein
- 6/7. durch Druck auf die Kniekehle fällt der Angreifer nach vorn (Bauchlage) rechtes Bein bleibt in die Kniekehle, durch aufrichten und Druck auf das angewinkelte rechte Bein entsteht ein <Beinbeugehebel>
- 8/9/ 10. der abstützende linke Arm /Hand wird mit rechts zurück gebogen und mit dem linken Arm auf dem Rücken verschlüsselt (Beugehebel)
- 11/ 12. Beinbeugehebel lösen, mit der rechten Hand das Kinn sichern (Genickhebel) und Übergang zur Transporttechnik (Kreuzfessel)







9



10



11



12



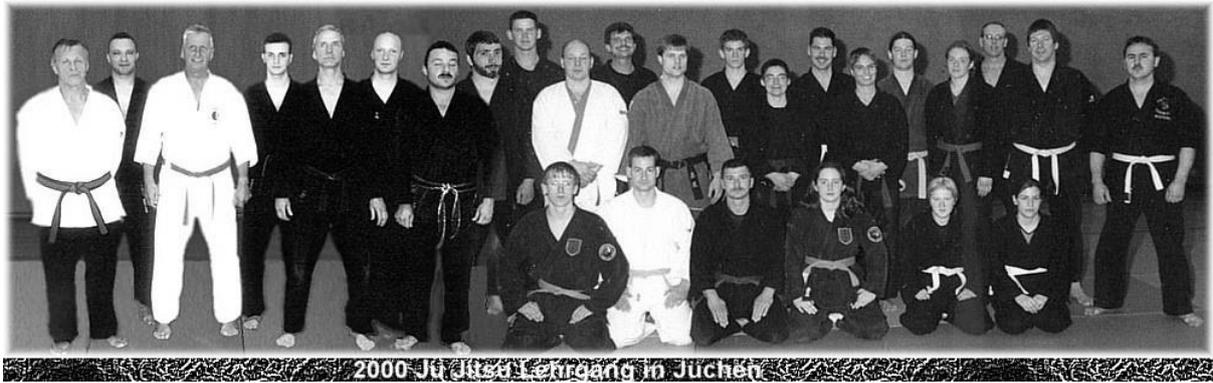
Detail zu 11 - 12



Detail zu 5



Detail zu 6

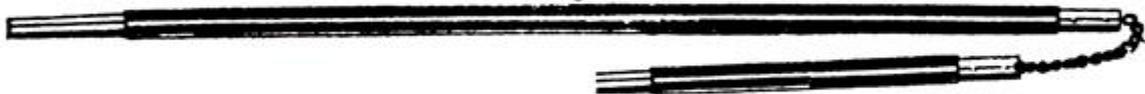


2000 Jiu Jitsu Lehrgang in Jüchen

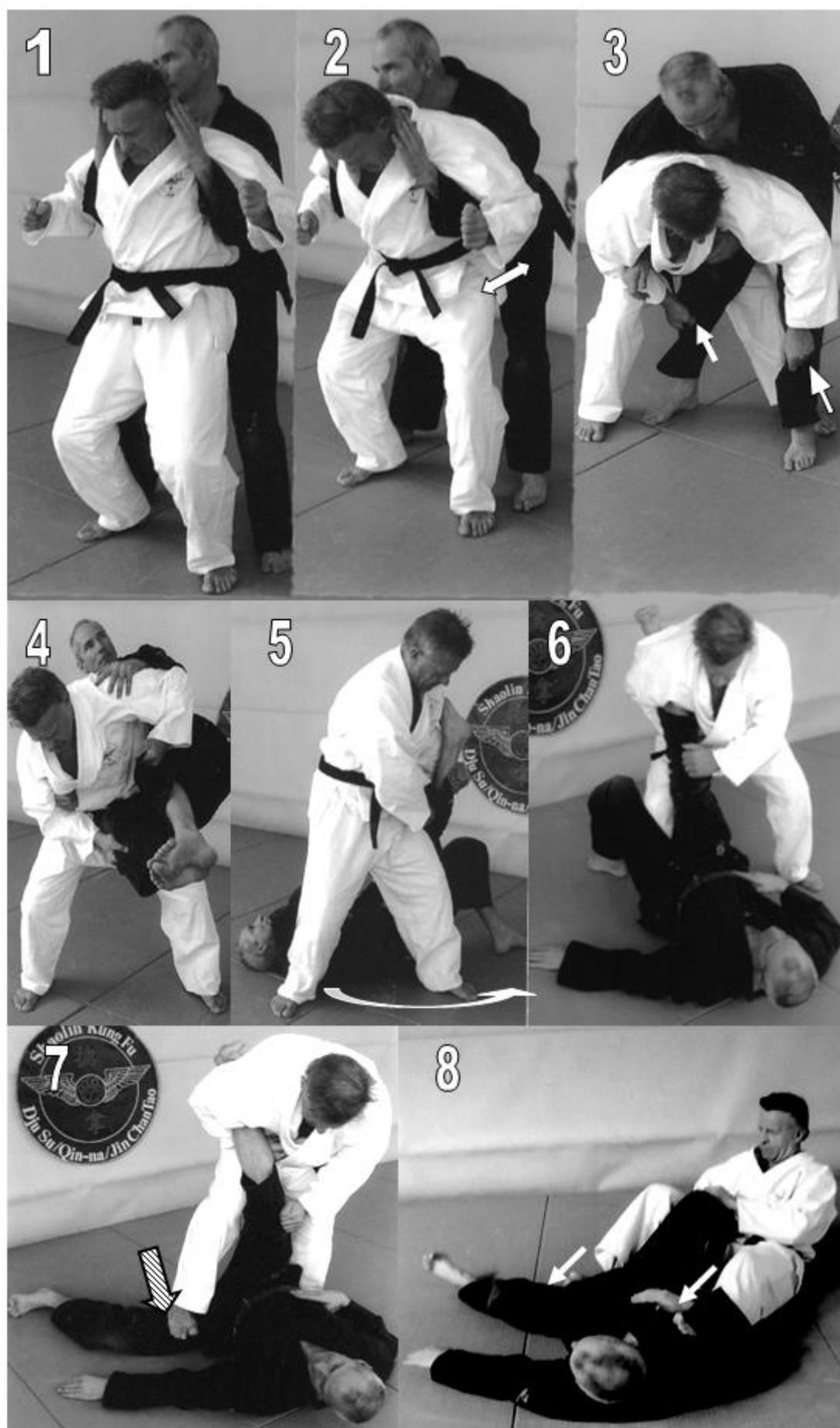
2. Verteidigung gegen Doppelnelson im Ansatz

- 1/2. im Moment des Griffansatz, das heißt, die Hände dürfen noch nicht auf das Genick drücken.
Reaktion: Gesäß gegen den Unterleib des Angreifers stoßen, beide Oberarme klemmen die fassende Arme unter die Achseln ein. Körper kurz aufrichten
- 3/4/5. mit der Hüfte seitlich rechts ausweichen, das linke Bein führt einen Ausfallschritt hinter beiden Beinen des Angreifers aus, beide Hände fassen seine Fußgelenke (o. Hose) durch ruckartigem hoch reißen der Beine, und Schub über das linke Standbein fällt er auf dem Rücken (Kopf)
- 6/7/8. Bodenlage: linkes Bein freigeben, Körperdrehung nach links, rechter Arm klemmt rechten Fuß unter die Achsel ein, der Unterarm blockiert hinter der Ferse und wird mit rechter Hand verschlüsselt, linkes Bein / Fuß wird in der rechten Leiste des Gegners abgesetzt, gefolgt von hinsetzen, rechter Fuß kontrolliert linke Hüfte, Körper zurücklegen, ergibt Leistenstreckhebel u. <Fußstreckhebel >

Siang-eet-kuon

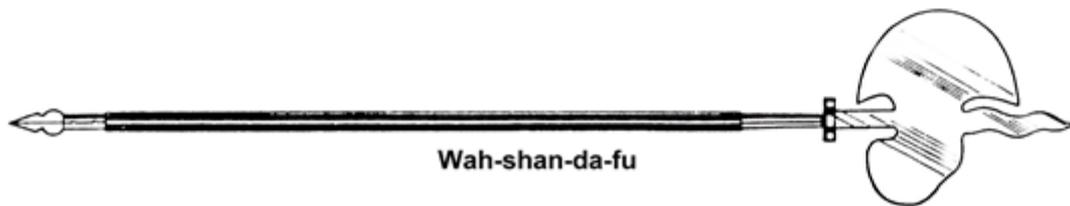


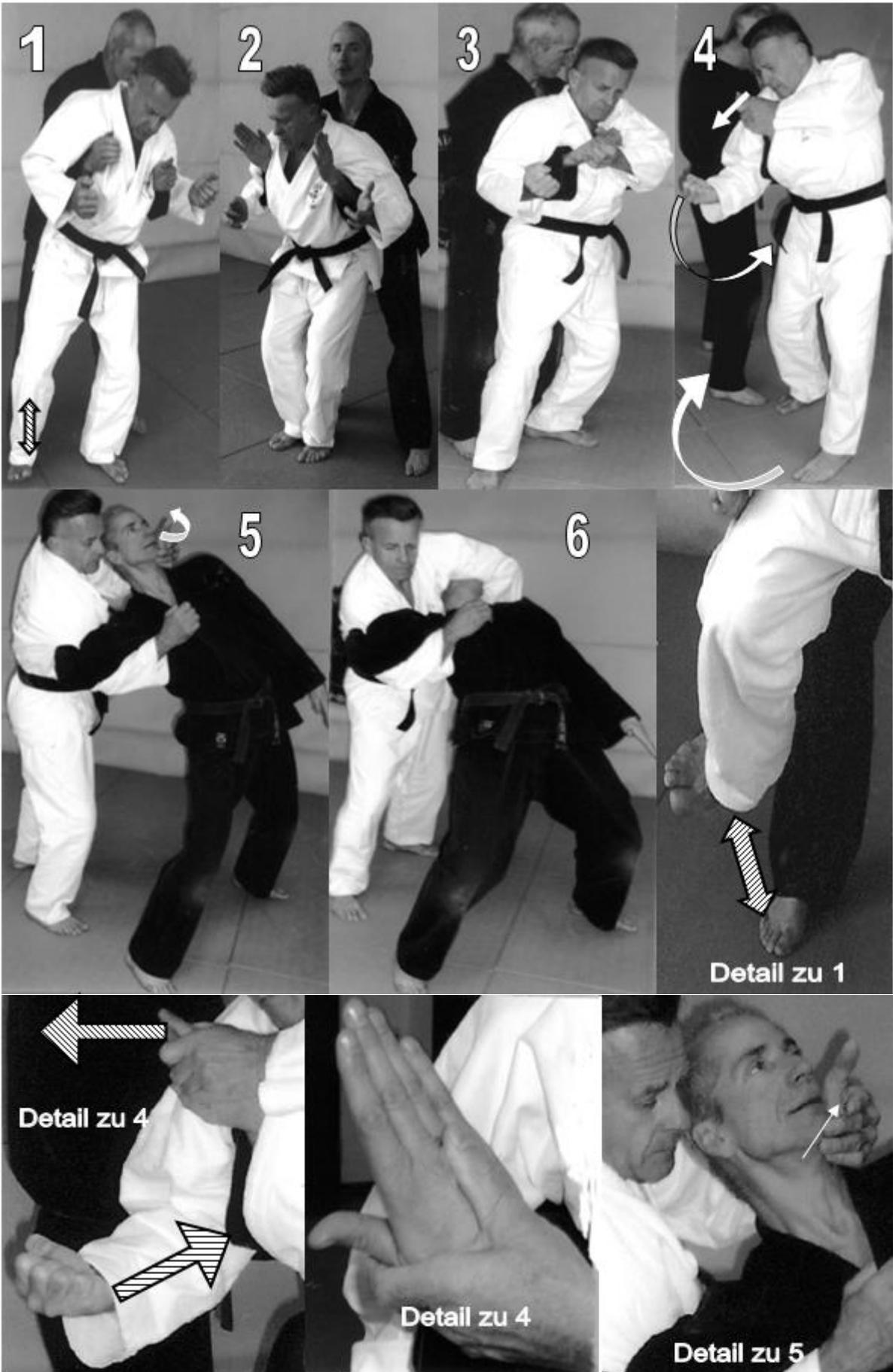
1998 SV - Lehrgang der DWF im LLZ in Rees



3. Verteidigung gegen Doppelnelson im Ansatz

- 1/2. Griffansatz mit den Oberarmen (d. h. unter der Achsel) abfangen (einklemmen). Fersentritt mit rechts auf die Zehe des rechten Fuß
3. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, rechter Arm eingeklemmt halten mit Zugbewegung nach rechts (Angreifer steht auf dem rechten Bein), linker Arm / Hand lösen, linke Hand fasst rechte Hand des Angreifers
4. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, rechter Arm eingeklemmt halten mit Zugbewegung nach rechts (Angreifer steht auf dem rechten Bein), linker Arm / Hand lösen, linke Hand fasst rechte Hand des Angreifers
- 4/5. gefolgt von ganzer Körperdrehung nach rechts, mit Druck des rechten Arm auf den rechten Ellenbogen des Angreifers, die rechte Hand taucht unter der rechten Achsel durch und wird auf dessen Vorderseite (Brust) platziert, ergibt : < Schulter und Armbeugehebel >
6. gefolgt von Ellenbogenstoß mit links zum Kopf, und umschlingen des Hals < Transportgriff >





4. Verteidigung gegen Doppelnelson im Ansatz

- 1/2. Griffansatz mit rechts Ausfallschritt nach hinten (Gesäß stößt gegen rechtes Standbein)
- 3/4. Abknien, beide Hände / Arme gehen nach oben und fassen in die Haare (oder Ohren), gefolgt von nach vorne Beugen. Der Angreifer fällt auf den Rücken
- 5/6/7. Bodenlage: beide Hände umfassen den rechten Arm des Angreifers (Arm ist gestreckt). Es folgt ein Schritt nach links um den Kopf, das rechte Knie wird auf der rechten Halsseite abgesetzt, an seinem rechten Arm wird ein gestreckter Armhebel durchgeführt.
- 8/9. Es folgt Übergang zum Kreuzfesselgriff mit links gehalten, und Genickdrehebel mit rechts, so wie Aufnahme zum Transportgriff.

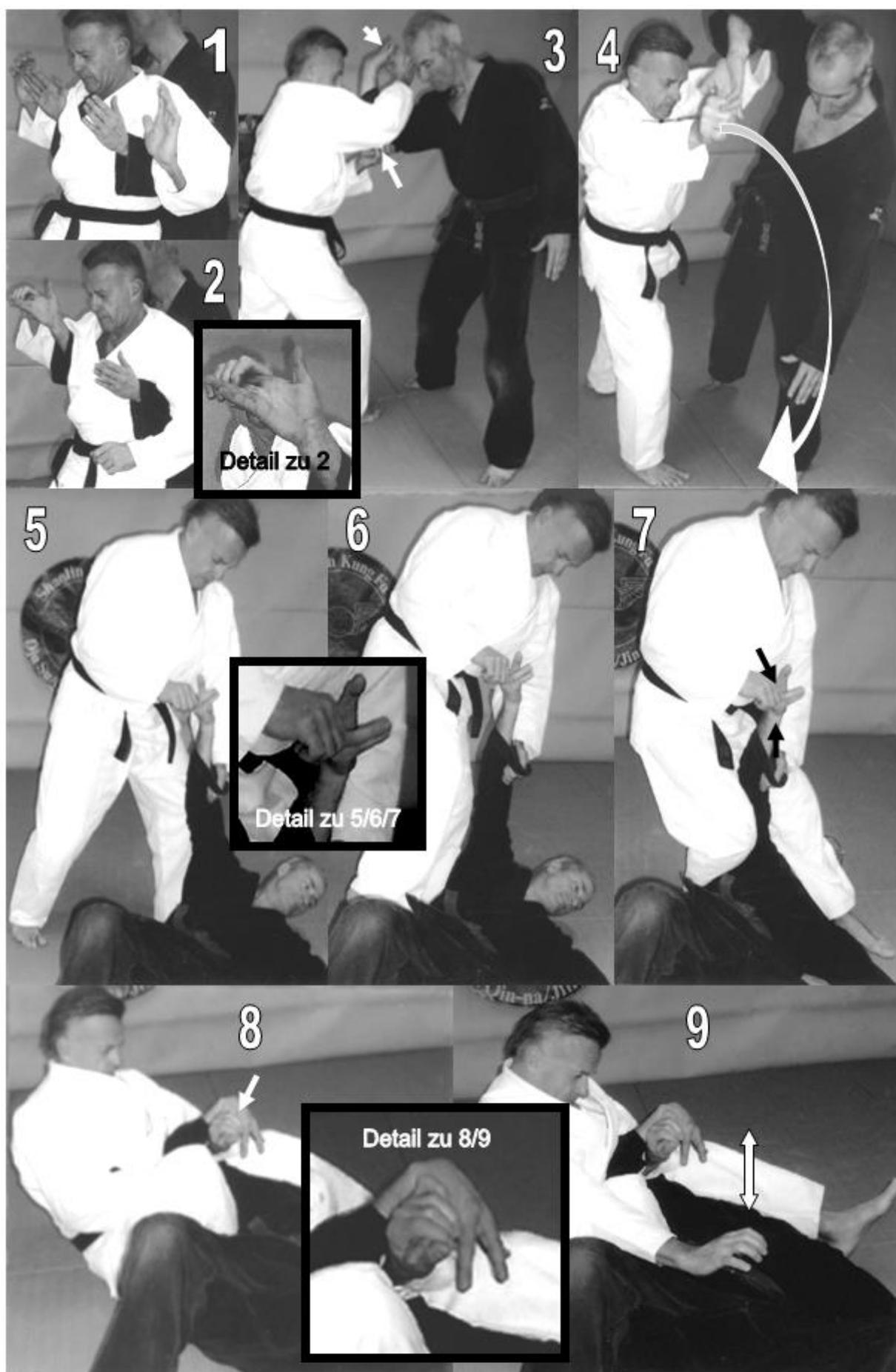




5. Verteidigung gegen Doppelnelson im Ansatz

1. Griffansatz im Nacken (Finger noch nicht geschlossen)
 2. rechte Hand fasst Zeige u. Mittelfinger der rechten Hand des Angreifers, und zieht sie nach rechts <Fingerhebel>
 3. gefolgt von einer Körperdrehung nach links (um den rechten Arm des Angreifers),
 4. die linke Hand fasst unter dem rechten Ellenbogen und drückt ihn nach oben, während die rechte Hand den Fingerhebel beibehält (der Angreifer steht auf dem linken Bein)
 5. und den Arm in einem großen Bogen nach vorne führt, ergibt <Schwebehandzug
- 6/7/8. Bodenlage: rechter Arm zieht den rechten Arm des Angreifers hoch, der linke Arm legt sich in dessen rechte Ellenbeuge, das linke Bein legt den Kopf fest während das rechte Bein an seiner Rippenpartie platziert wird und somit den rechten Arm einklemmt, es folgt: Arm / Handbeugehebel / Festleger
9. Handballenschlag in den Unterleib



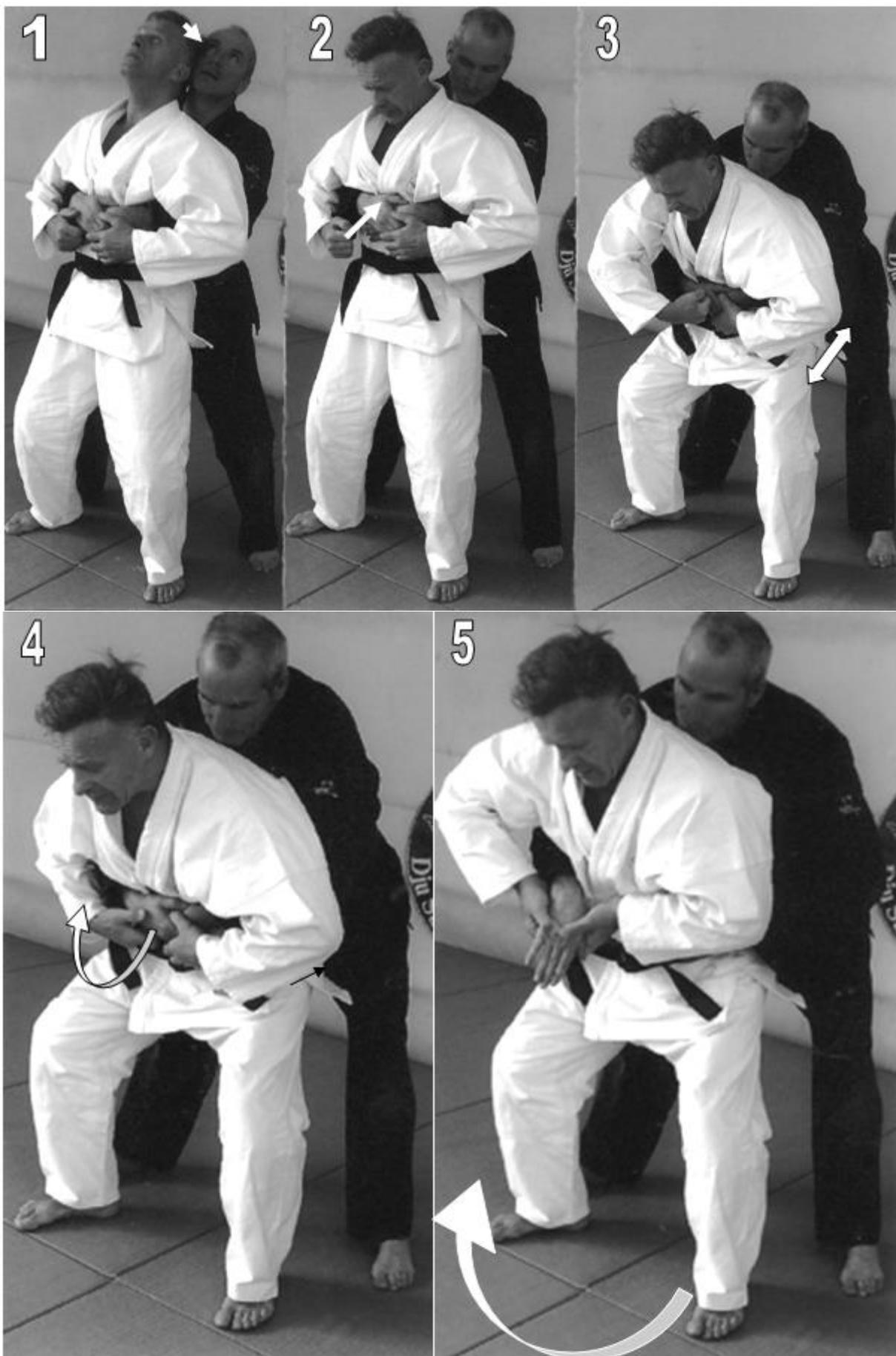


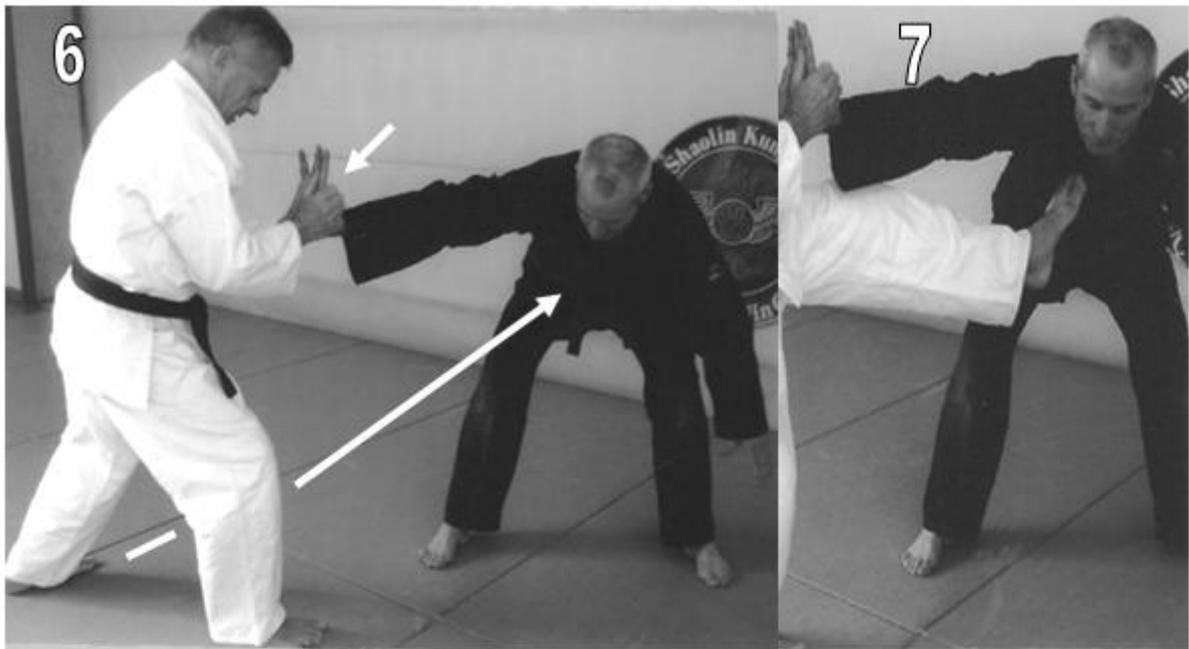
1. Verteidigung gegen Rumpfumklammerung

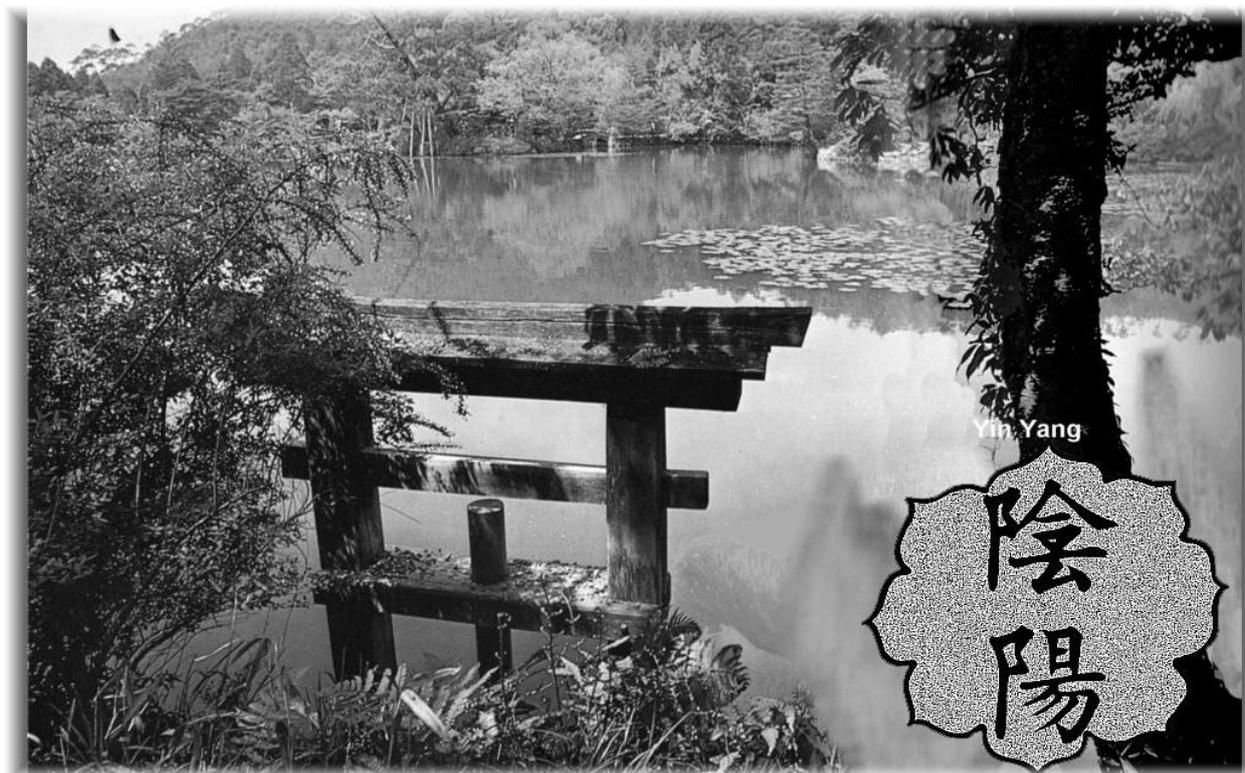
1. Körperrumklammerung von hinten unter die Arme, Reaktion: der Hinterkopf stößt zum Gesicht.
- 2/3. Der Knöchel der rechten Faust schlägt auf die obere (rechte) haltende Hand, gleichzeitig stößt das Gesäß in den Unterleib
4. beide Hände fassen von Oben (d.h. beide Daumen befinden sich auf dem Handrücken oder fassen zwischen Ring und Mittelfinger) auf die haltende rechte Hand
- 5/6. gefolgt von Körperdrehung nach links, um den rechten Arm des Angreifer, ergibt <Handbeugehebel> am gestreckten Arm
7. gerader Fußtritt mit links in den Unterbauch
8. linkes Bein hochziehen und < Fersendrehtritt > auf den Ellenbogen des gestreckten Arm.
9. Alternative: linkes Bein hochziehen und über den gestreckten Arm legen die linke Hand greift in den Nacken o. Haare des Angreifers, die rechte Hand beugt den gestreckten Arm, und legt ihn in der linken Leiste, es folgt Sturz zu Boden in die Bauchlage
- 10 / 11. ergibt Festleger durch Armbeugehebel u. Haarzug o. Griff in Augenhöhlen.



2003 Ju Jitsu Lehraana der JJONW in Grevenbroich







2. Verteidigung gegen Rumpfumklammerung

1. Körperumklammerung von hinten über die Arme
2. Reaktion: linke Hand fasst rechten haltenden Arm am Handgelenk oder Ärmel, gefolgt von Tritt mit der Ferse auf den rechten Fuß
- 3/4. es folgt Ansatz zum Schulterwurf rechts, mit Abknien des rechten Bein als Sperre vor das rechte Bein des Angreifers
5. rechter Arm festhalten, Gesäß hoch stoßen (Schulterwurf)
6. der Gegner stürzt (rollt) vorwärts (in die Rückenlage) die rechte Hand fasst die rechte Hand des Angreifers an der Daumenseite der Arm bleibt gestreckt
7. das linke Knie wird auf der rechten Halsseite abgesetzt und kontrolliert den Kopf
8. das rechte Knie wird auf die Rippenpartie platziert, gefolgt von Griff mit beiden Händen in die Finger der rechten Hand (d.h. die rechte Hand nimmt Ring und kleiner Finger, die Linke, Mittel und Zeigefinger) und spreizt sie auseinander bei gleichzeitigem anwinkeln der Hand <Fingerhebel - Handbeugehebel>
Festleger

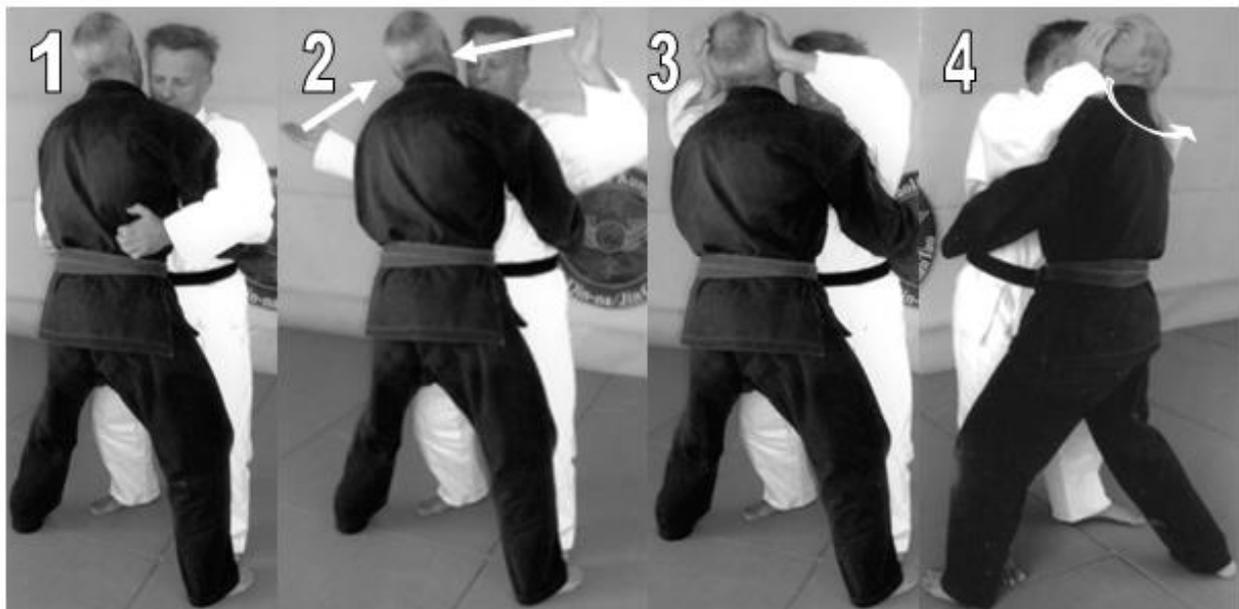
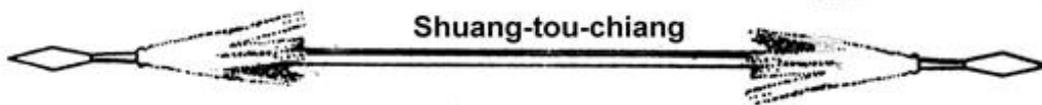


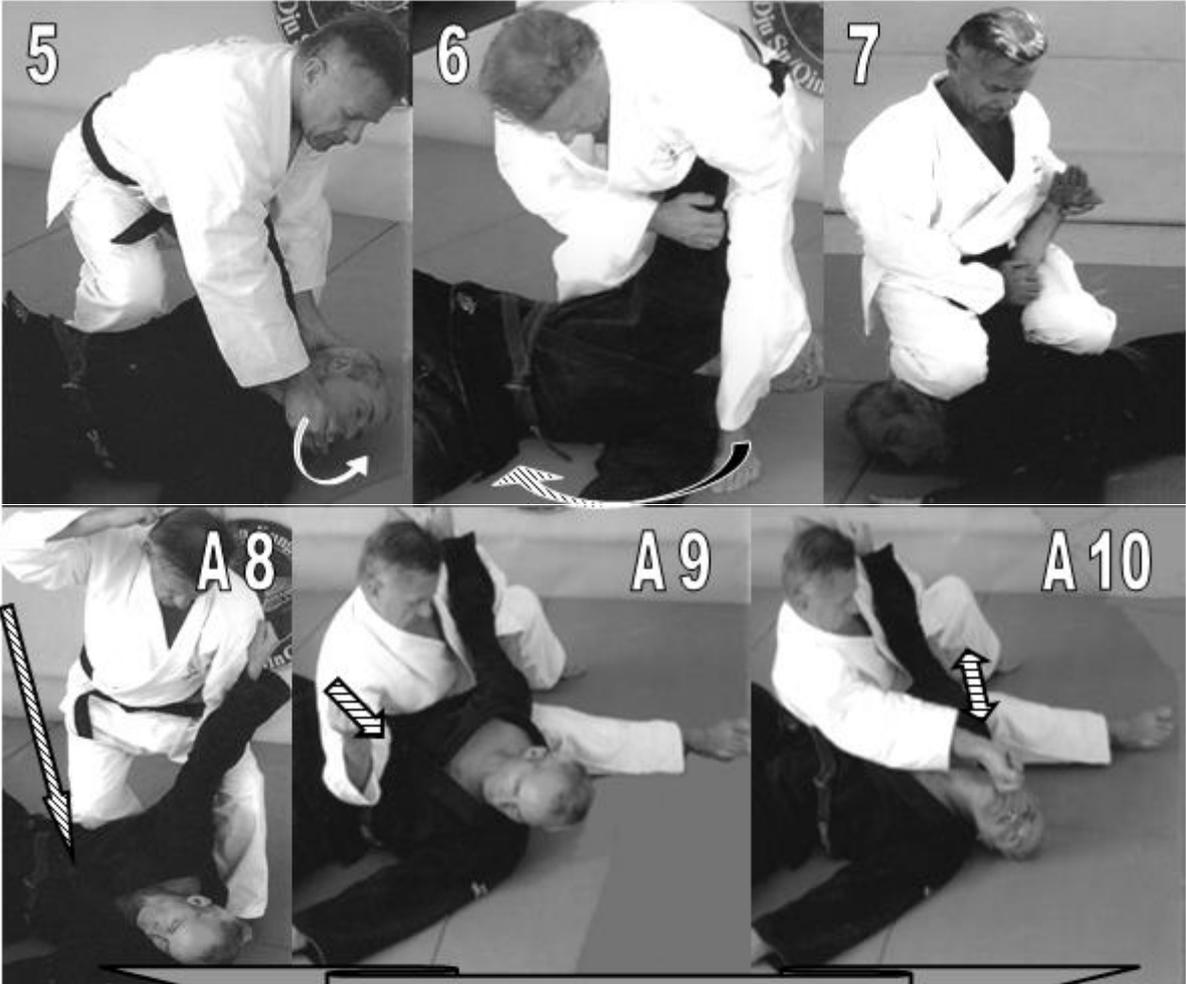
2002 SV, Lehrgang der DWF im LLZ in Rees



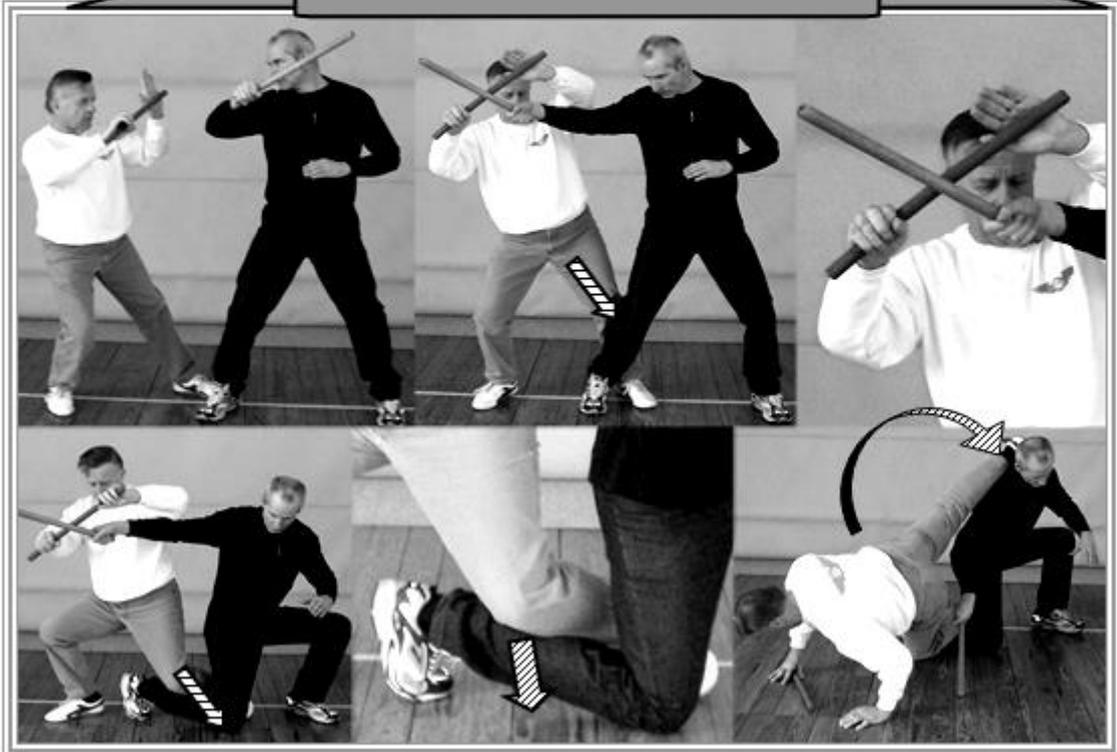
3. Verteidigung gegen Rumpfumklammerung

1. Umklammerung von vorne unter die Arme. Reaktion: beidhändiger Schlag mit den Handballen auf die Niere
- 2/3. beidhändiger Innenhandschlag auf die Ohren
4. die linke Hand greift in die Haare am Hinterkopf, die rechte Hand zum Kinn, mit Drehung nach rechts, ergibt < Genickdrehhebel >
- 5/6/7. Gegner bis zur Bodenlage führen. Übergang: rechter Arm des Angreifers unter der linken Achsel einklemmen um den Kopf gehen (Angreifer dreht in die Bauchlage) es folgt: rechtes Knie auf das Genick, linkes Knie auf die Rippenpartie (Schulter liegt fest, Arm ist einklemmen) < Handbeugehebel > Festleger
- 8/9/10. Alternative ab Bild 5 : Ellenbogenstoß im fallen zum Solar Plexus mit Fastrückenschlag zum Gesicht





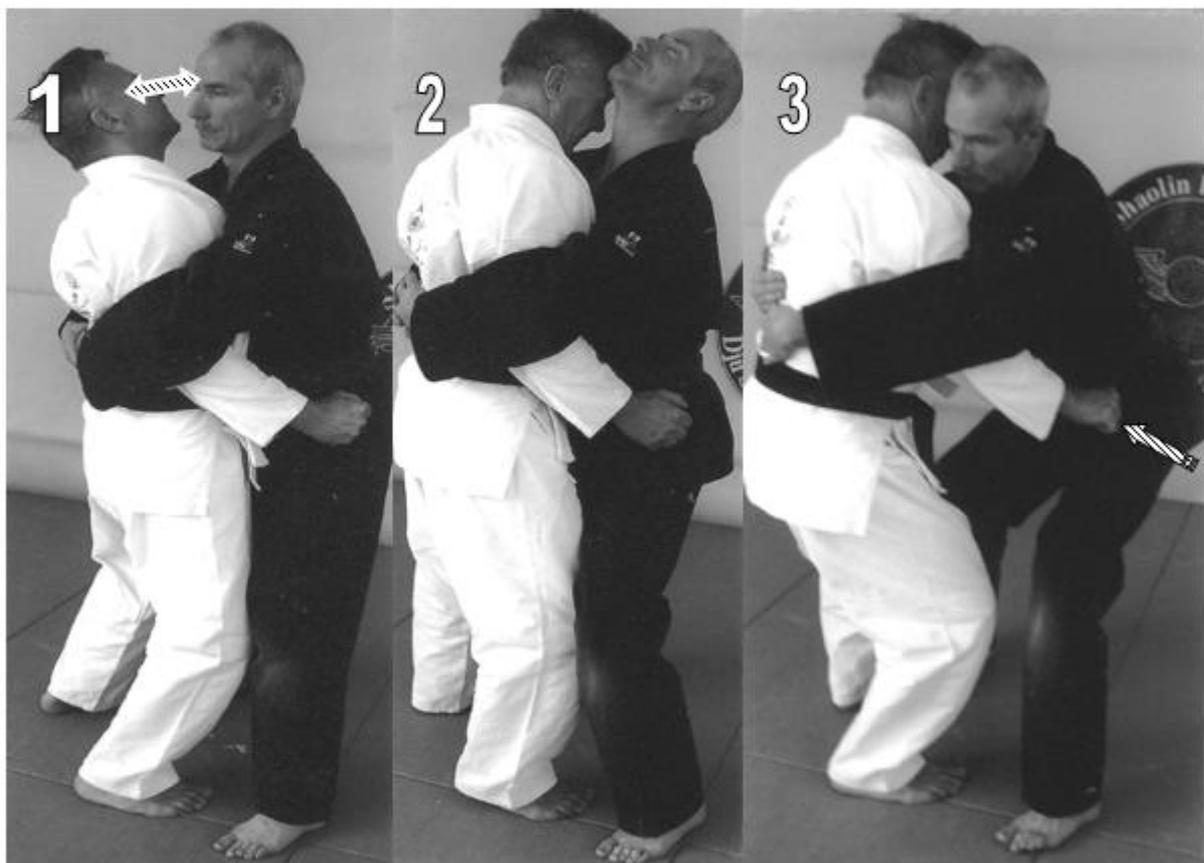
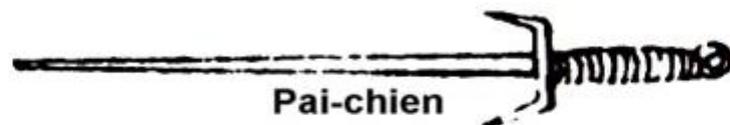
ABWEHR EINES STOCKANGRIFF MIT EINEM STOCK

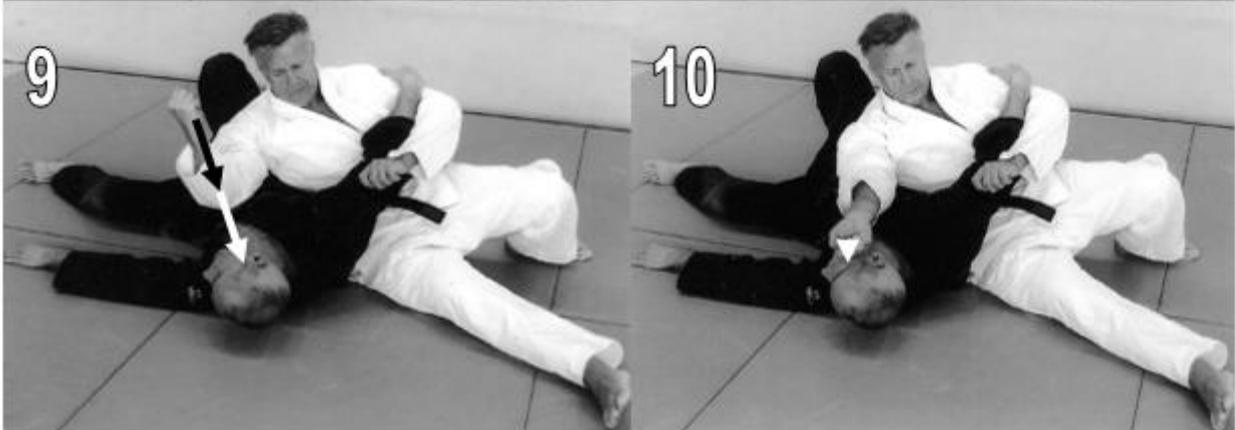
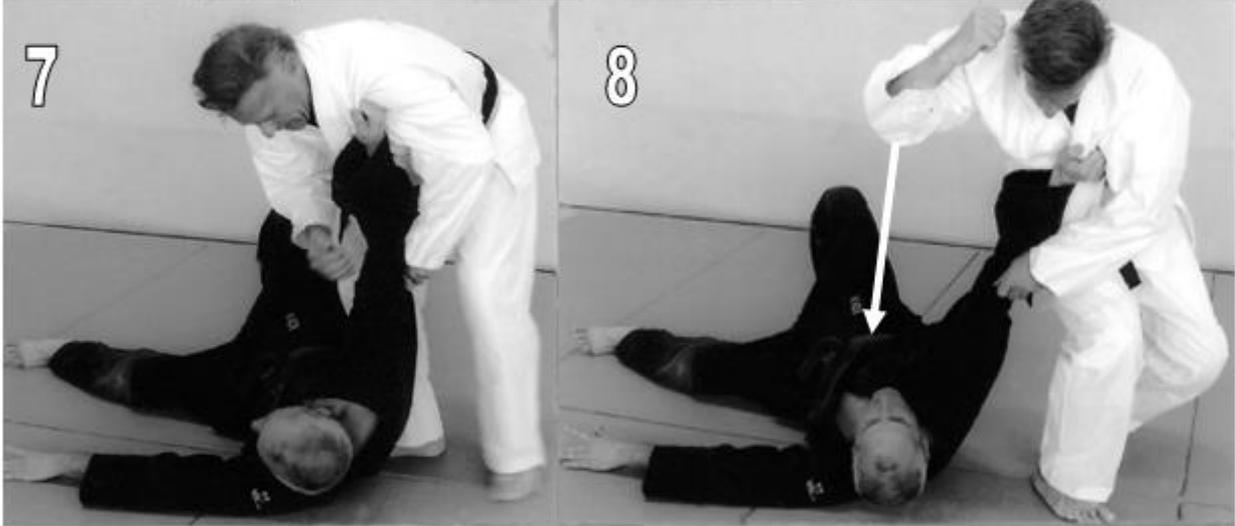




4. Verteidigung gegen Rumpfumklammerung

- 1/2. Umklammerung von vorn über die Arme. Reaktion: Kopfstoß ins Gesicht
3. Daumendorn in die Leiste (mit beiden Händen)
4. Kniestoß mit rechts in den Unterleib (Umklammerung gelockert)
- 5/6/7. gefolgt von Hüftwurf rechts
- 8/9/10. Bodenlage: Ellenbogenstoß rechts zum Brustbein (im Fallen), gefolgt von Fausrückenschlag zum Gesicht





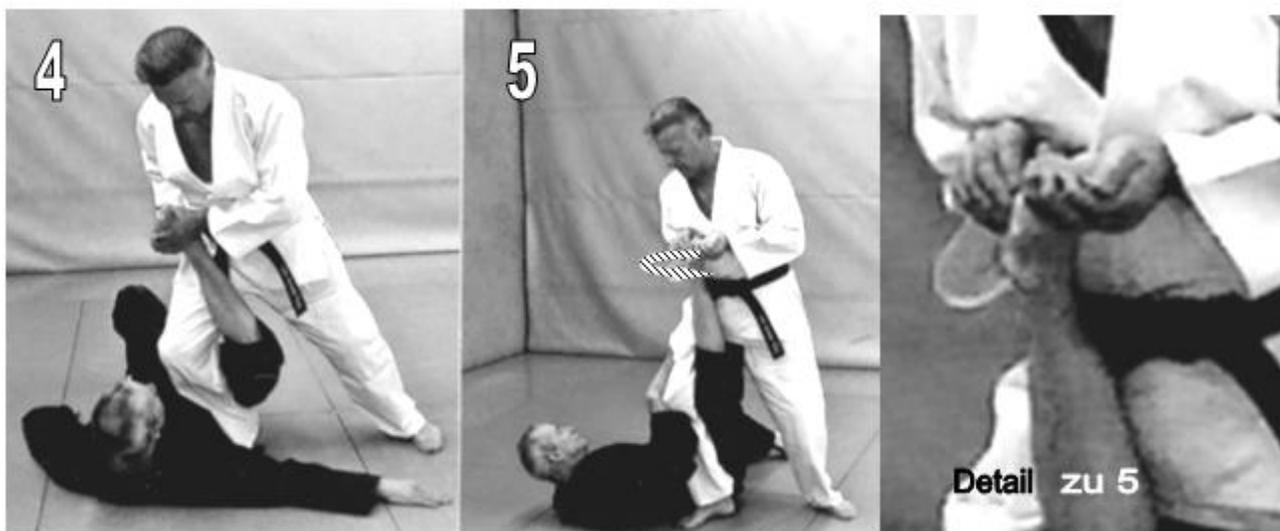
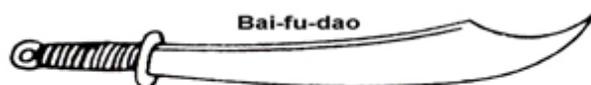
5. Verteidigung gegen Rumpfumklammerung

Rumpfumklammerung von hinten unter den Armen

Reaktion: das rechte Bein / Fuß blockiert das vorstehende rechte Bein des Angreifers hinter der Ferse mit gleichzeitigem Knöchelschlag auf der Oberseite der haltenden Hand.

Es folgt das Fassen des blockierten rechten Bein / Fuß mit beiden Händen (hebelt durch senken des Gesäß) gefolgt von Körperdrehung mit einem halben Schritt nach rechts.

Der Angreifer befindet sich in der Bodenlage und wird mit einem Fußdrehhebel kontrolliert.

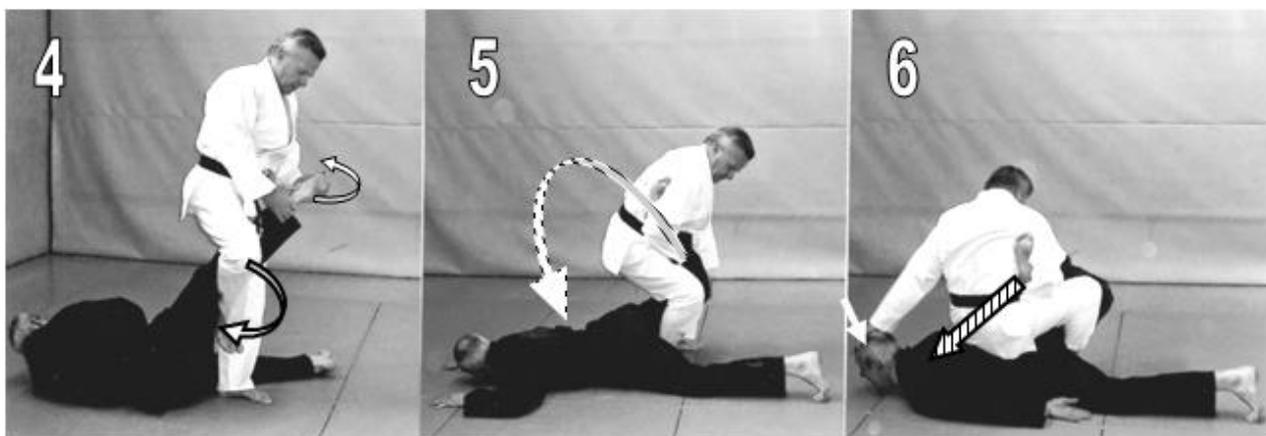
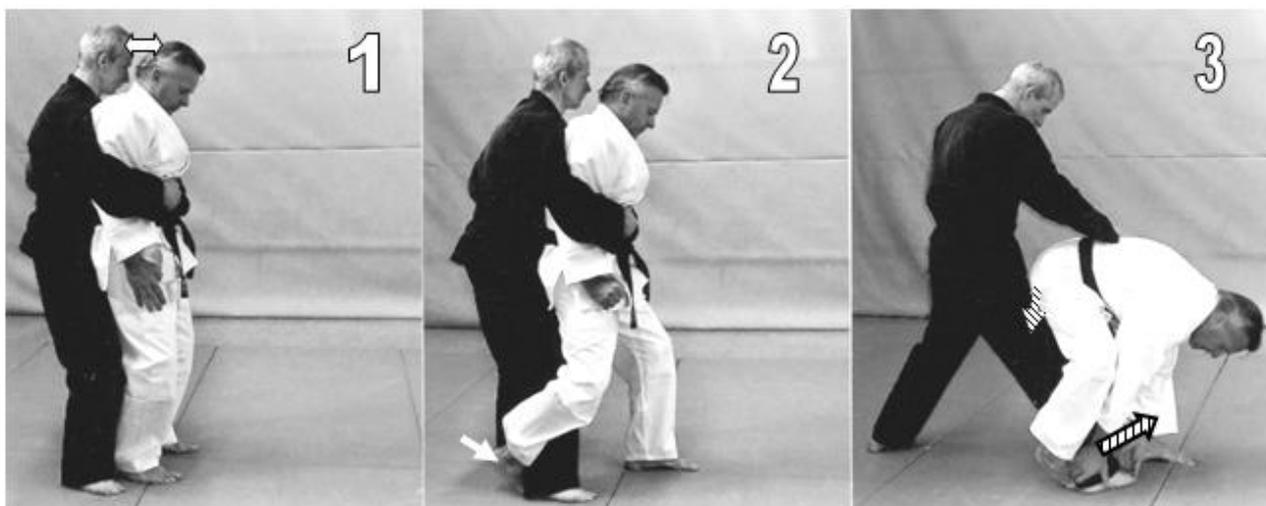




6. Verteidigung gegen Rumpfumklammerung

Rumpfumklammerung von hinten über die Arme. Reaktion: der Hinterkopf stößt zum zum Gesicht, das rechte Bein/Fuß blockiert das vor stehende rechte Bein des Angreifers hinter der Ferse und das Gesäß drückt gegen dessen Unterkörper.

Durch senken des Gesäß wird das blockierte rechte Bein gehobelt, in Folge fassen beide Hände den rechten Fuß und ziehen ihn hoch, der Angreifer kommt in die Rückenlage, die rechte Ferse tritt in die rechte Kniebeuge und der Fuß wird zwischen die Beine abgestellt (Angreifer befindet sich in der Bauchlage) das rechte Bein wird unter der Achsel festgelegt, es folgt hinsetzen, zurück lehnen, Haarzug <Festleger>

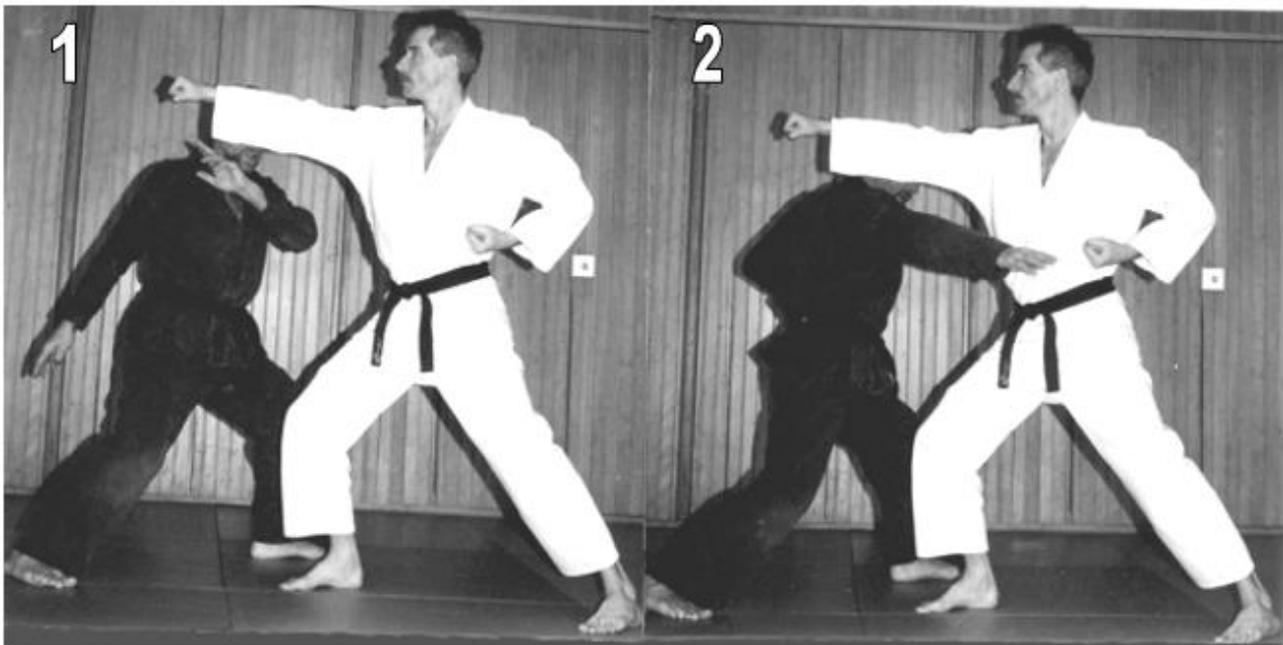
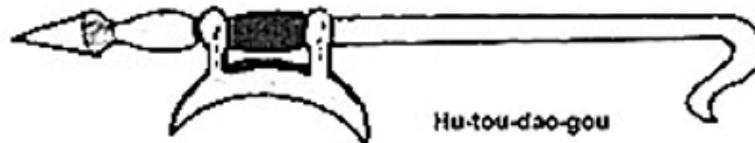


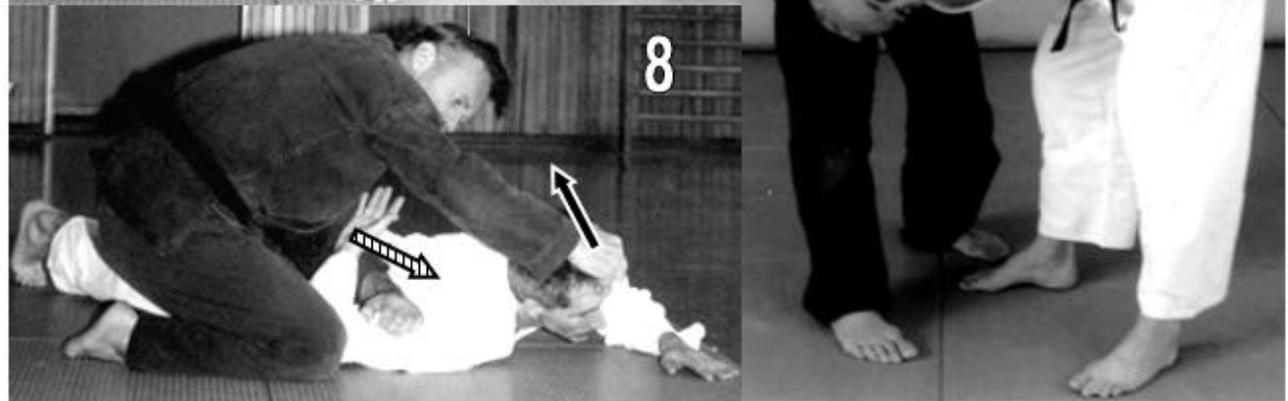
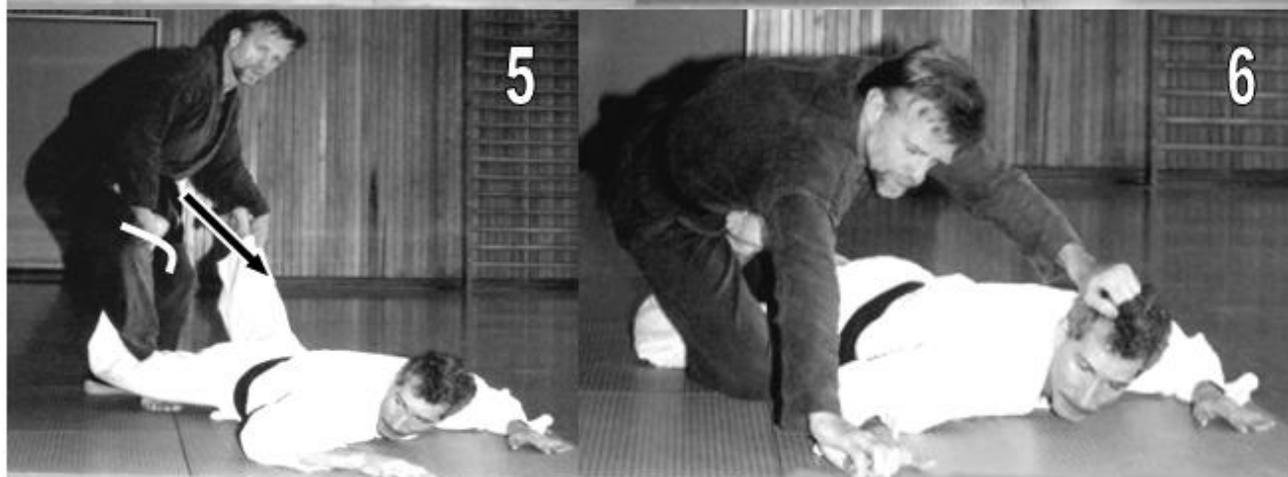
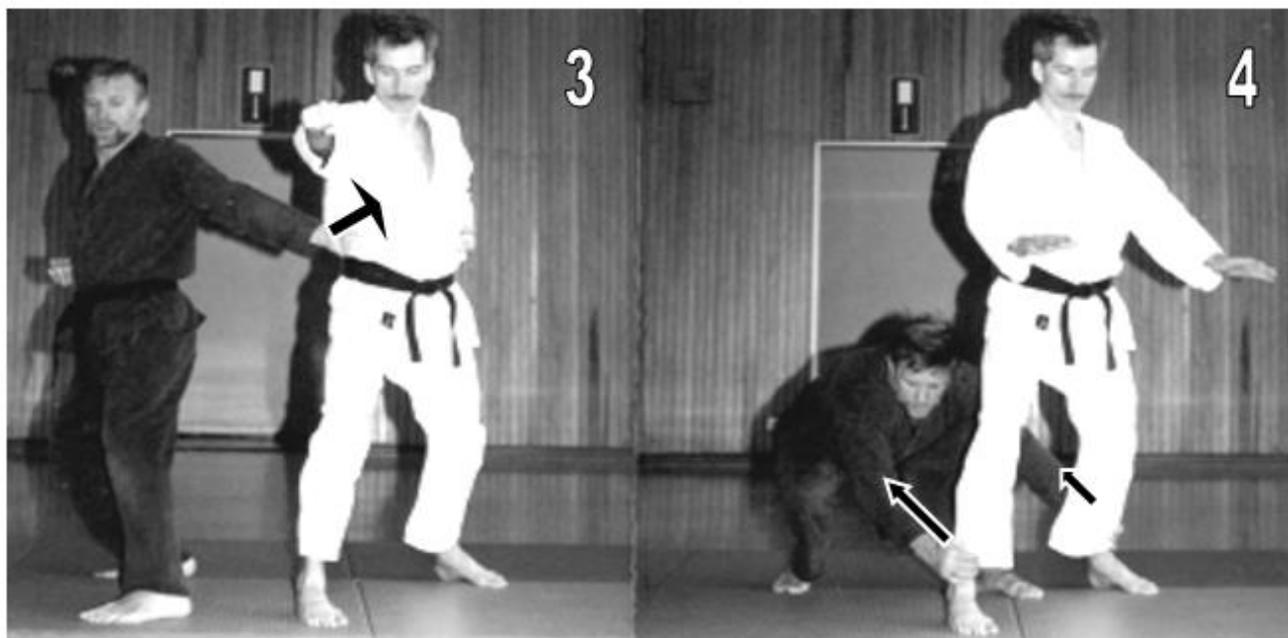
1. Verteidigung gegen Faustangriff

- 1/2. gerader Fauststoß rechts zum Kopf. Reaktion: ausweichen mit einem Schritt nach links vorn und gleichzeitigen Handkante mit rechts zum Solar Plexus
3. weiter um die eigene Achse nach links drehen in Verbindung Fastrückenschlag mit links zur rechten Rippenpartie
4. weiter Drehen beide Fußgelenke (o. Hosenbeine) fassen und zurück ziehen
5. Bodenlage: rechtes Bein hakt in gebeugten rechten Bein ein
6. durch Abknien entsteht ein Beugehebel an dem rechten Bein (Fuß liegt in der rechten Leiste fest), gleichzeitig greift die linke Hand in die Haare, ergibt Festleger.

Übergang: rechte Hand fasst von oben auf die rechte des Angreifers

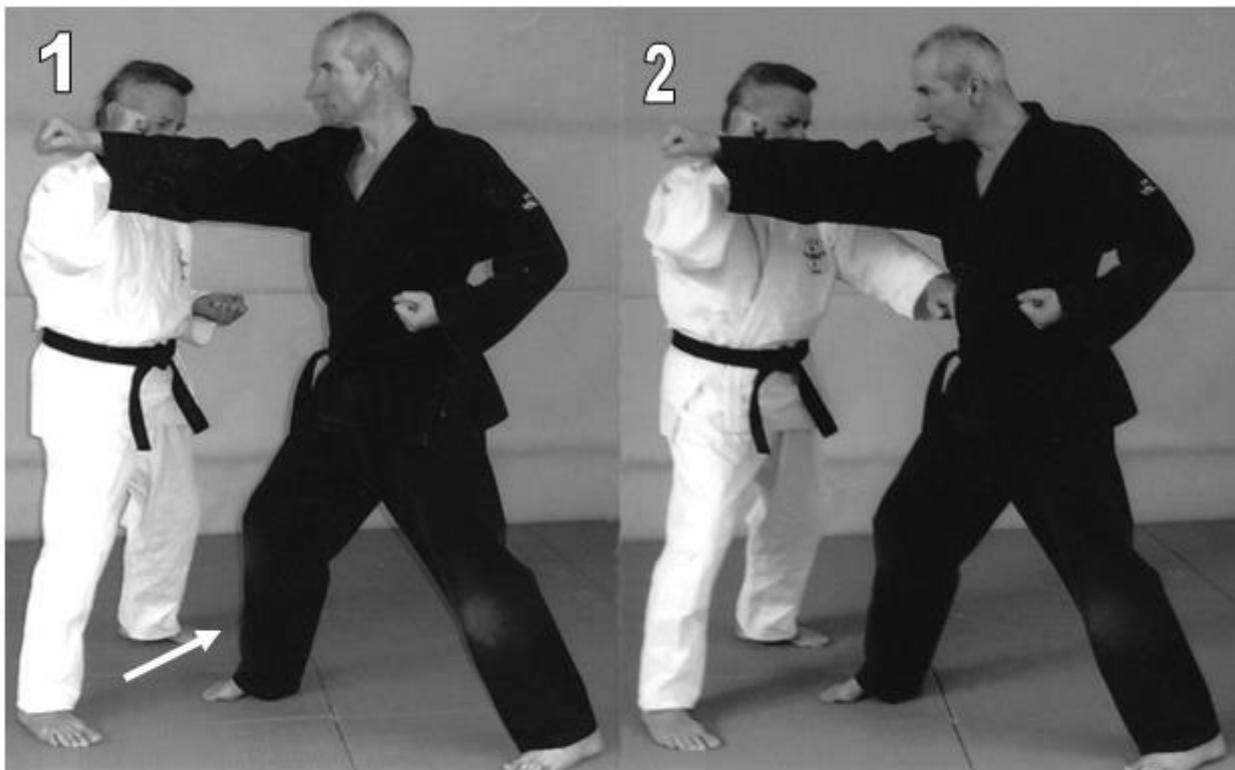
7. diese Hand/ Arm wird auf dessen Rücken gezogen und mit dem linken Arm gesichert, ergibt <Armbeugehebel >(Kreuzfessel)
8. der Beinbeugehebel wird gelöst die rechte Hand greift in die Haare
9. aufstehen und Transportgriff

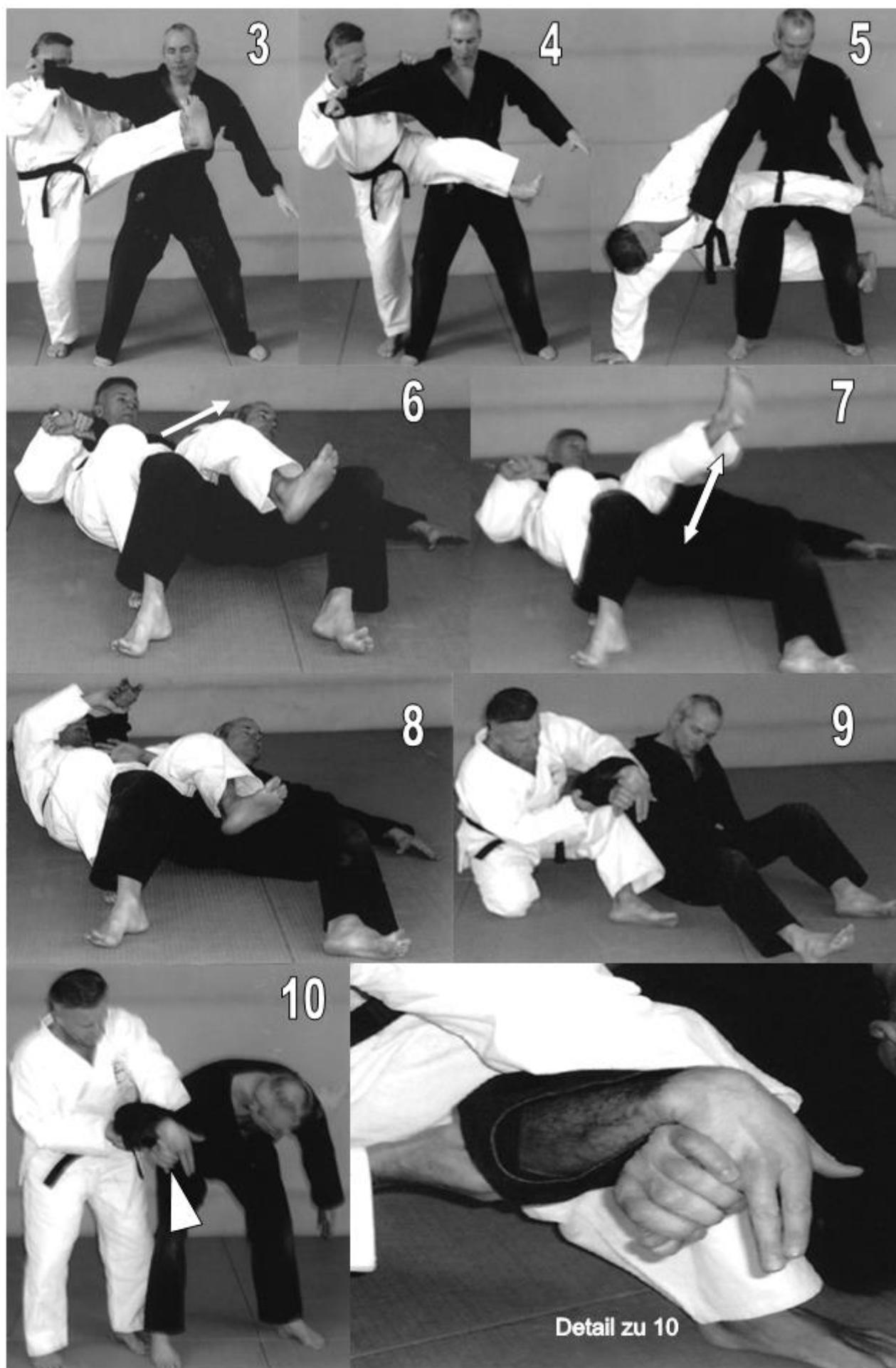




2. Verteidigung gegen Faustangriff

1. gerader Fauststoß zum Kopf. Reaktion: ausweichen nach links mit einem halben Schritt nach vorn, mit gleichzeitigen Block rechts.
2. Fauststoß links auf die Leber
3. linke Hand fasst in die Jacke (Schulter),die Rechte den rechten Arm(Unterarm) gefolgt von einer Hüftdrehung nach links (rechts ist Standbein) und Tritt links zum Gesicht
4. linkes Bein in Körpermitte ansetzen (Gürtelhöhe)
5. rechtes Bein wird im Sprung, in die Kniekehle beider Beine gestoßen (Sprungschere)
- 6/7/8. Bodenlage : Ferse des linken Fuß in den Unterbauch, Ellenbogenstoß mit links zum Kopf, gefolgt von einklemmen des rechten Unterarm mit links
- 9/10. Die linke Hand fasst die rechte Hand des Angreifers und führt einen Hand/ Beugehebel mit Fingerhebel durch, Hebel beibehalten, aufstehen, Kinn fixieren < Transporttechnik >





3. Verteidigung gegen Faustangriff

1/2. Schwinger rechts, links / Block links, rechts

3. beide Handballen stoßen gleichzeitig zum Gesicht (o. Augen)

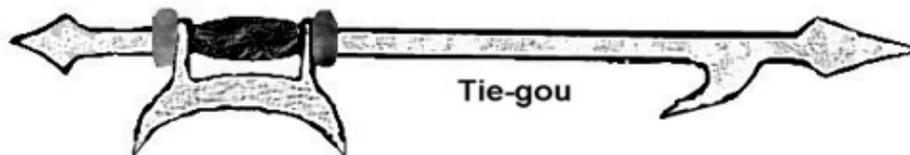


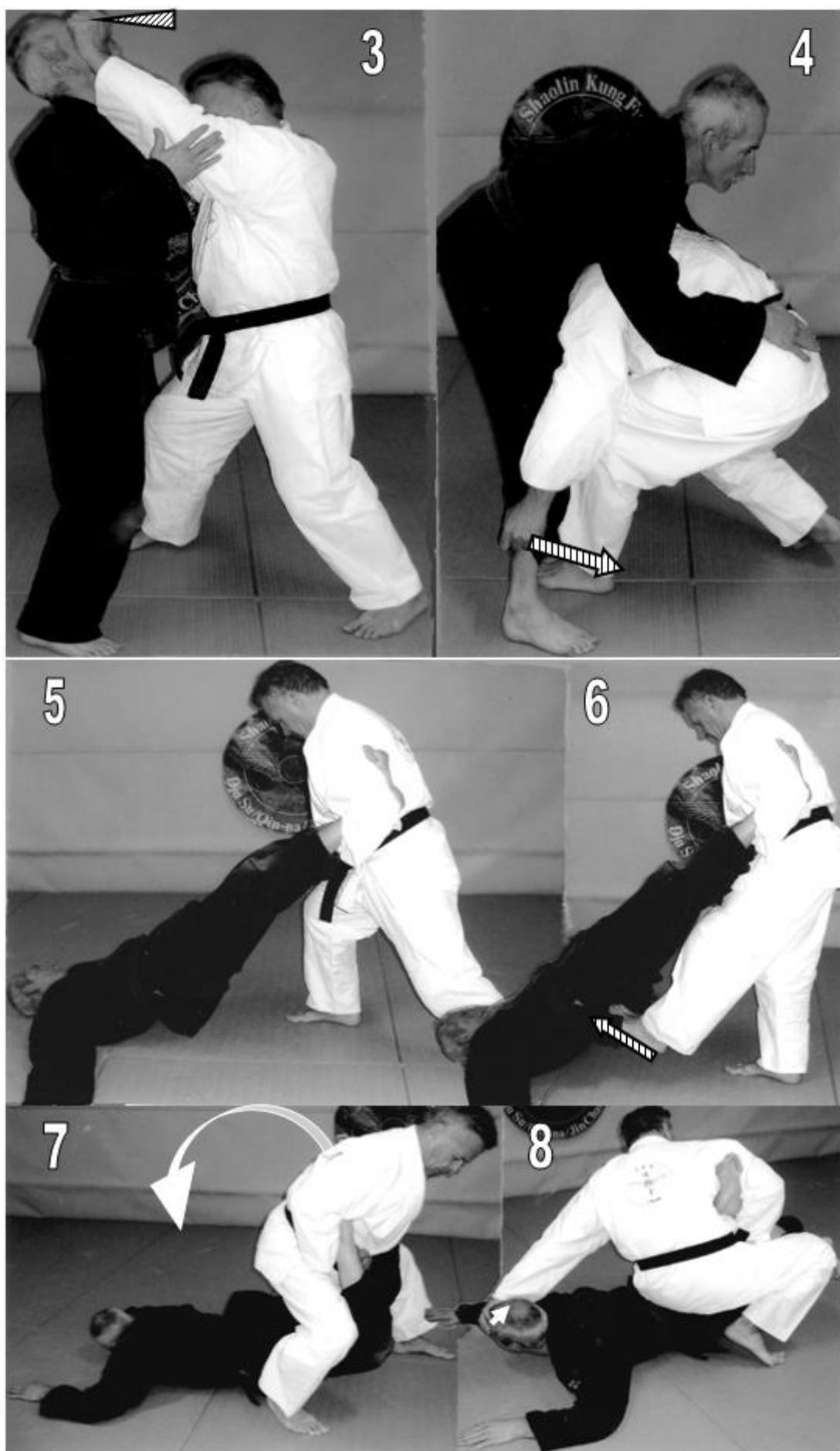
4. gefolgt von fassen beider Fußgelenke (o. Hosenbeine) und zurückziehen der Beine

5/6. Rückenlage: beide Beine festhalten und den Körper anheben
Tritt mit links gegen die Wirbelsäule

7. ein Schritt mit links über beide Beine (Angreifer liegt jetzt in Bauchlage)

8. rechtes Bein lösen, linkes mit der rechten Achsel einklemmen und den Körper zurücklegen < Beinbeugehebel > linke Hand greift in die Haare o. Augenhöhle < Festleger >

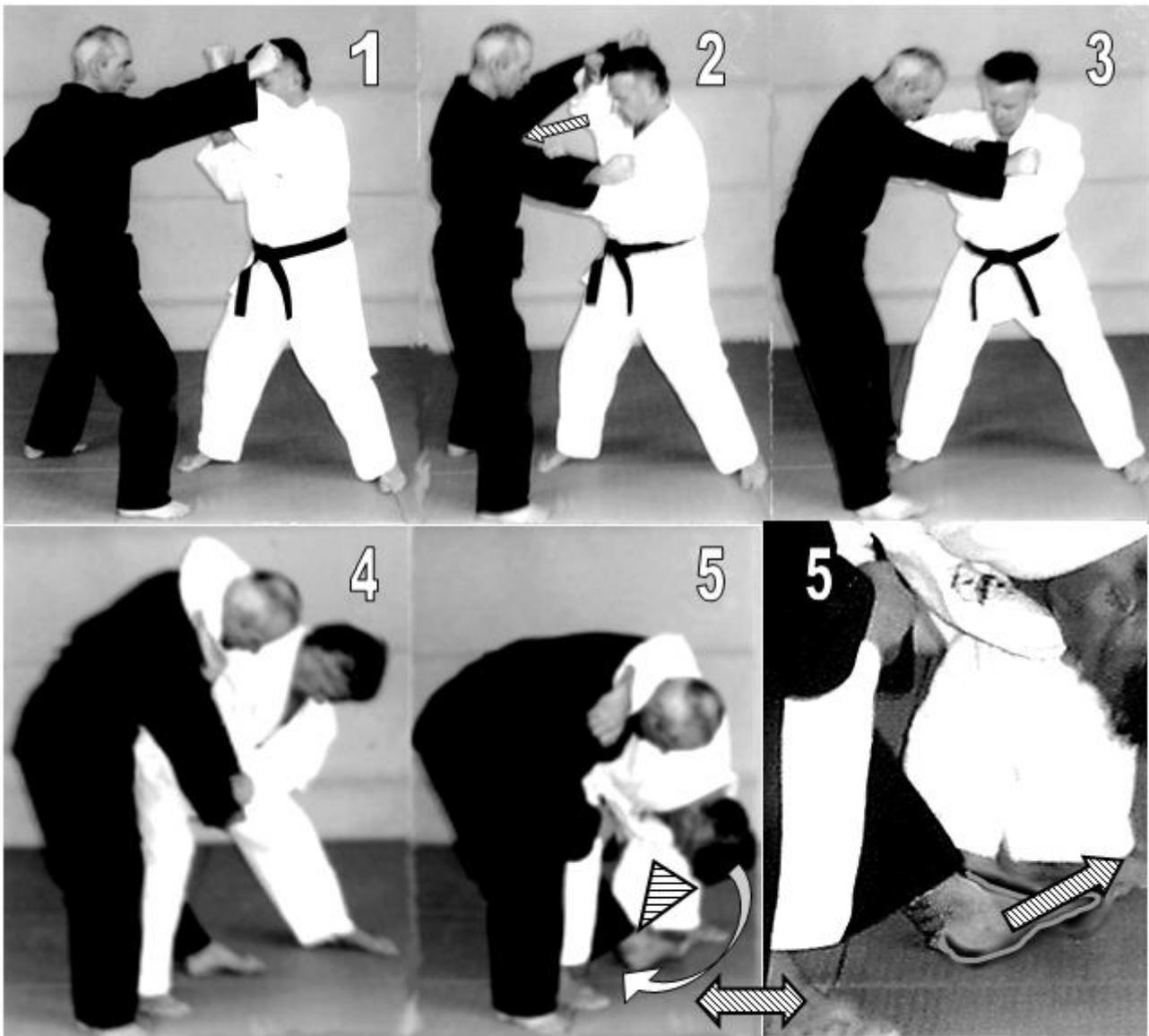


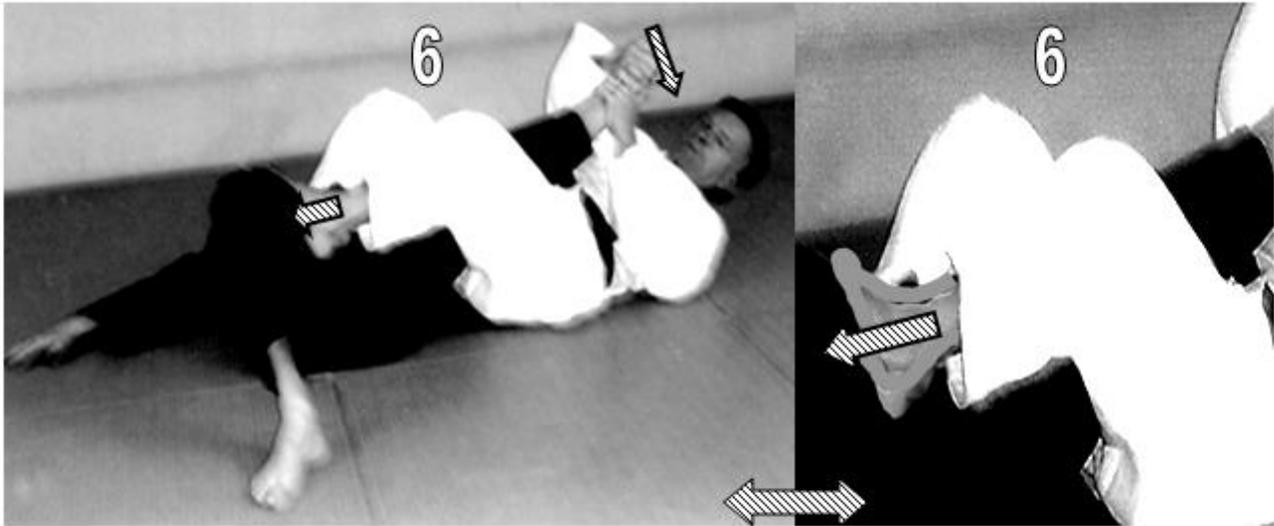


4. Verteidigung gegen Faustangriff

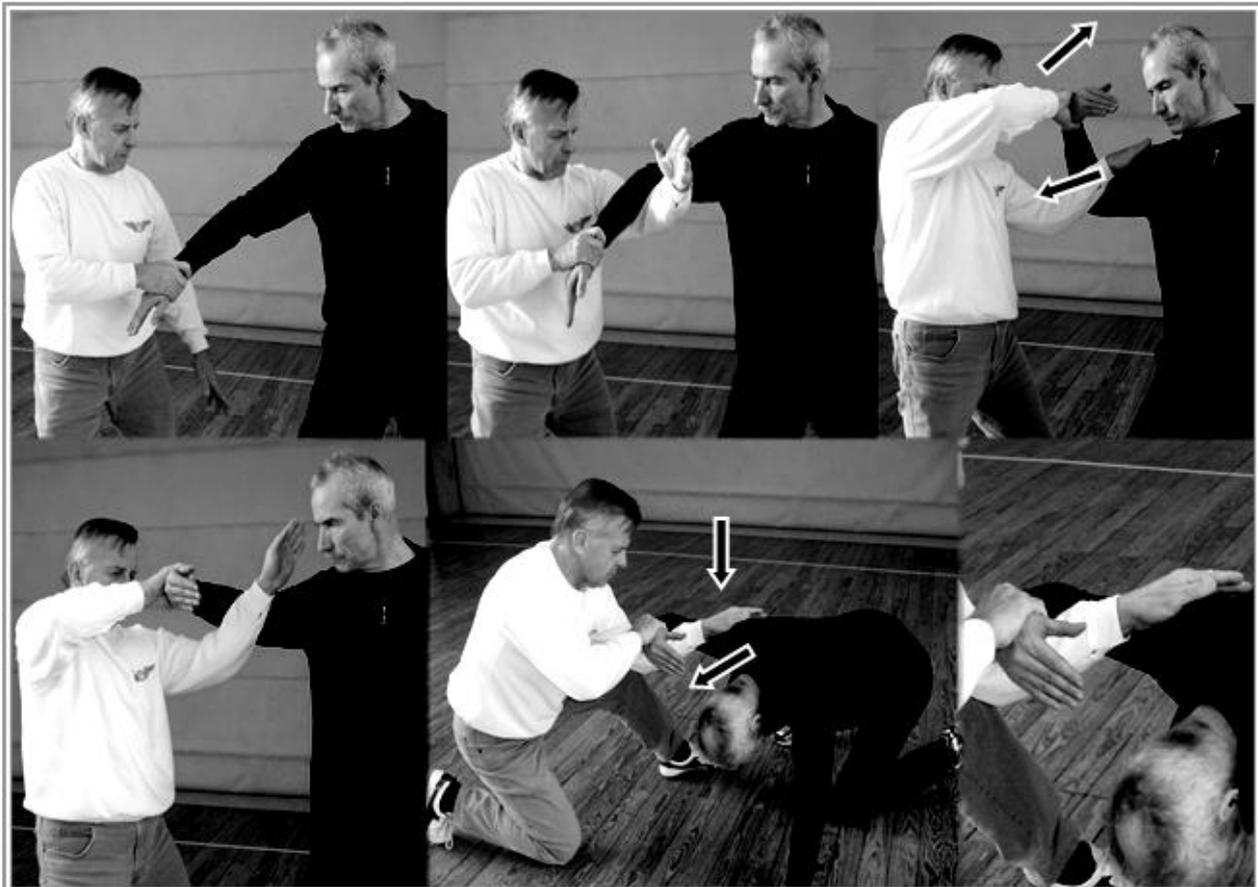


- 1/2. Schwinger links / rechts. Reaktion :Block rechts / links
3. Ellenbogenstoß rechts auf das Brustbein
4. der rechte Arm umfasst den Kopf / Hals (festhalten)
5. die linke Hand umfasst das linke Bein (über Fußknöchel) es folgt eine Rolle links (alles festhalten)
6. Bodenlage: rechte Hand fast zum linken Fuß des Angreifers, beide Füße liegen an der Innenseite des rechten Oberschenkel es folgt ein < Leistenstrecker > mit < Fuß - drehhebel >





ÜBERGANG MIT SCHULTER / ARMHEBEL IN DIE BODENLAGE





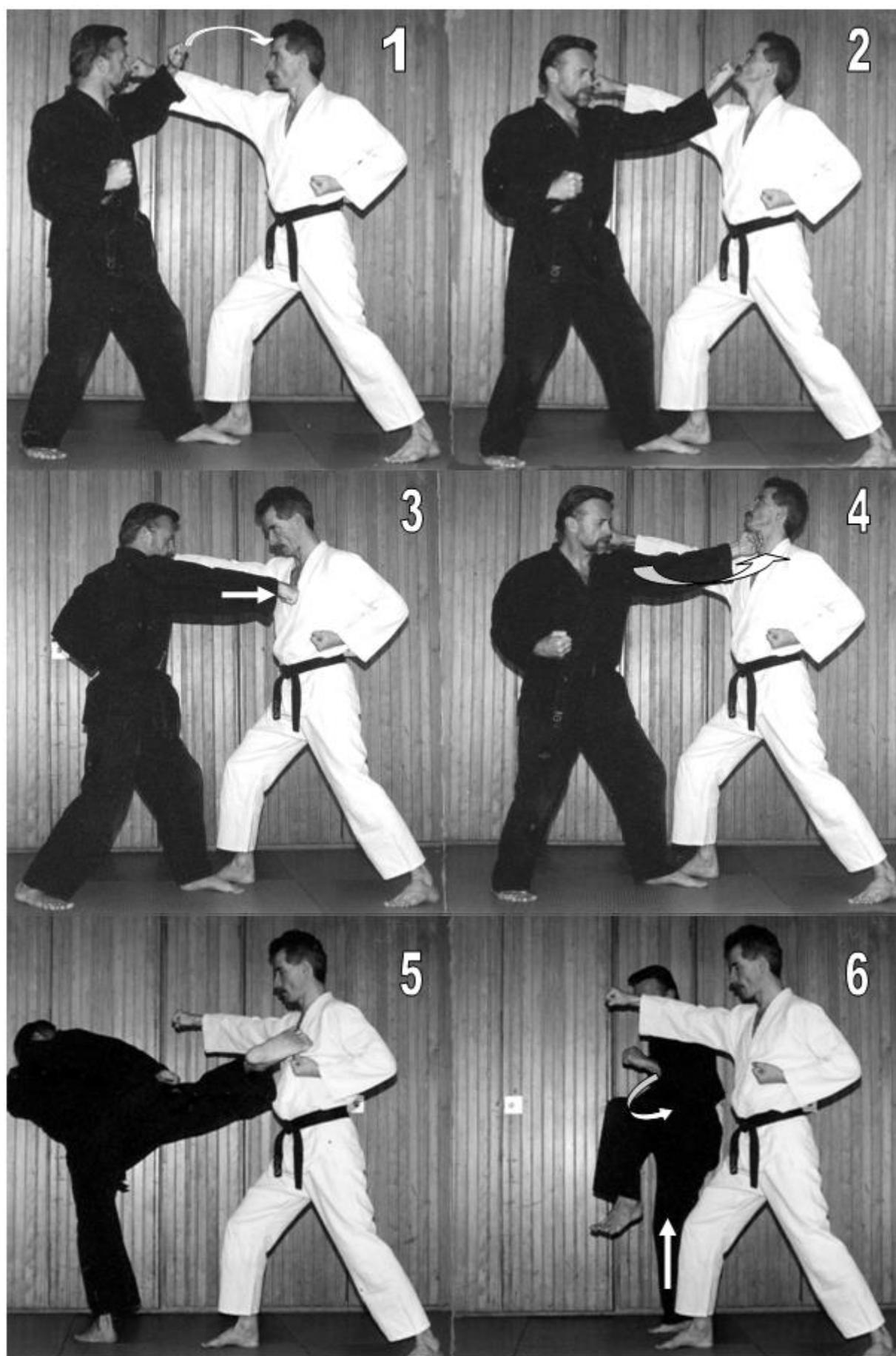
5. Verteidigung gegen Faustangriff

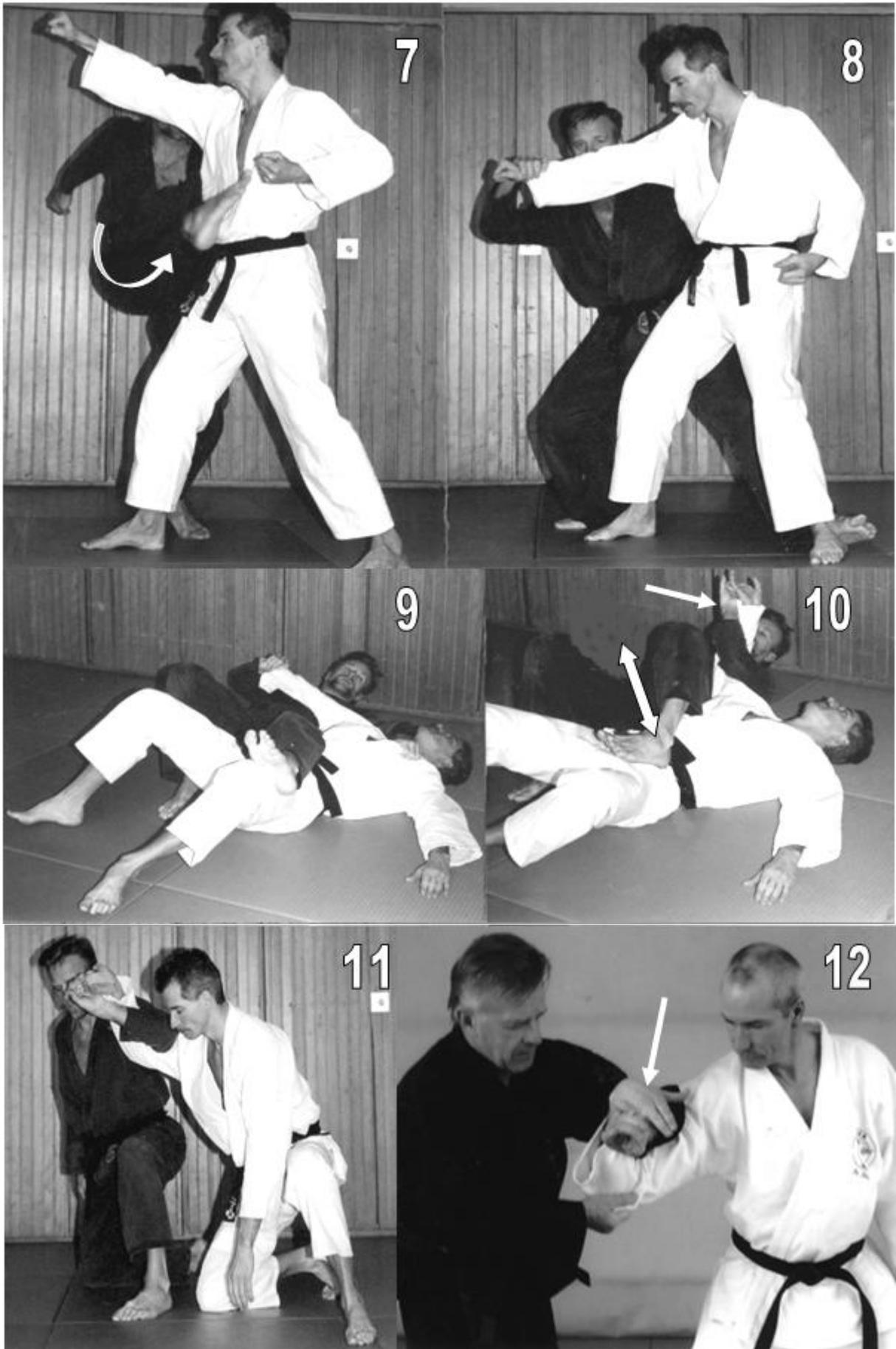
1. Schwinger rechts im Ansatz mit halben Schritt links entgegen gehen, gleichzeitig Block links
2. weiter führen zum Fastrückenschlag ins Gesicht



3. gefolgt von Schnappschlag mit links zum Kehlkopf mit den Fingerkuppen
4. gerader Fauststoß rechts zur Brust
5. linkes Bein einen halben Schritt zurückziehen, gefolgt von Halbkreisfußtritt rechts (m. Spann) zum Körper
6. rechtes Bein mit Körperdrehung rechts neben rechten Fuß des Angreifers absetzen, linkes Bein wird hochgezogen
7. es folgt Körperdrehung mit Sprungtritt rechts zum Solar-Plexus aus geführt mit der Fußinnenseite (Knöchel)
8. rechte Hand fasst rechten Arm an Handgelenk, die linke Hand in die Haare am Hinterkopf, linkes Bein steht hinter beiden Beinen und sperrt an der Ferse des linken Fuß
- 9/10. durch Haarzug und Sperren des linken Fuß erfolgt Fallen auf den Rücken. Reaktionen in der Bodenlage: linke Hand/Arm greift über den Hals ins linke Revers des Angreifers, linkes Bein blockiert den Körper, rechter Arm wird gerade über die Brust gezogen, ergibt < gestreckter Armhebel > (Festleger)
- 10/11 oder Übergang zum Transportgriff: Tritt mit der linken Ferse in den Unterleib, linker Arm umschlingt rechten Arm die linke Hand fasst den Ringfinger der abgelenkten rechten Hand Griffhaltung beibehalten und aufstehen
12. <Transportgriff >







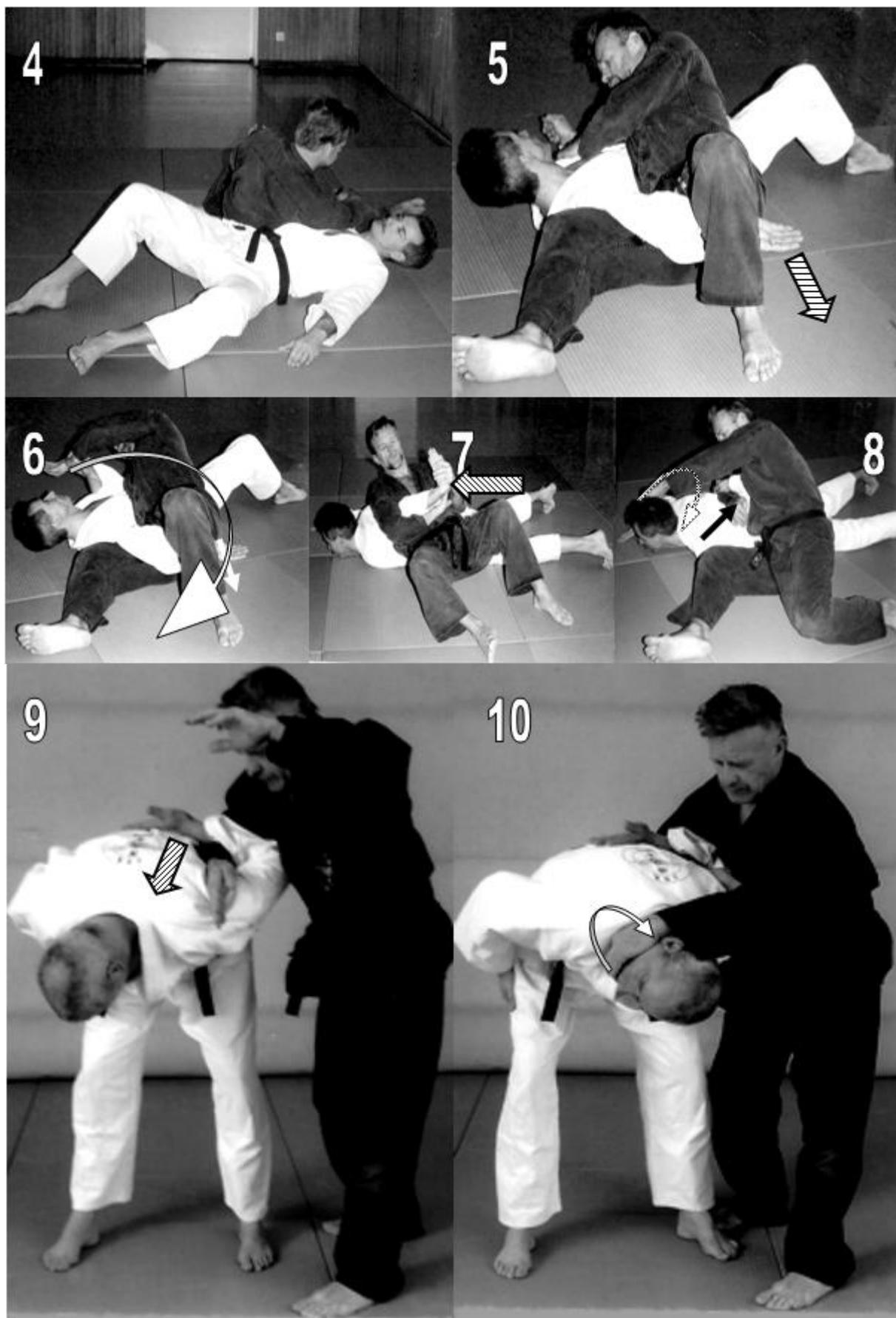


Auf den Straßen von Hongkong

6. Verteidigung gegen Faustangriff

1. Schwingerrechts. Reaktion: aus der Schlagrichtung gehen, d.h. mit rechts einen Schritt nach vorn mit Doppelblock
2. linke Hand fasst Ärmel oder Handgelenk des Schlagarms, der rechte Ellenbogen stößt zum Gesicht
3. es folgt Körperdrehung nach rechts zum Außendrehwurf
4. Bodenlage: rechter Arm mit Hilfe der Beine festlegen < gestreckter Arm - hebel >
5. an dem linken Arm erfolgt ein Armbewegehebel
- 6/7. Übergang zur Transporttechnik: durch Zug an dem durch Beugehebel festgelegten Arm wird der Gegner in die Bauchlage gedreht, aus dieser Situation entsteht im Übergang ein < gestreckter Armhebel > mit < Kipphandhebel >
- 8/9/ Hier erfolgt der Übergang zum < Armbewegehebel > (Kreuzfessel) mit rechts gehalten, die linke Hand kontrolliert den Kopf durch < Haarzug > oder
10. < Genickdrehhebel > aufstehen weiter zur < Transporttechnik >







7. Verteidigung gegen Faustangriff

1. gerader Fauststoß. Reaktion: halber Schritt links nach vorn, mit gleichzeitigen Unterarmblock rechts, gefolgt von Fauststoß links auf die kurzen Rippen,



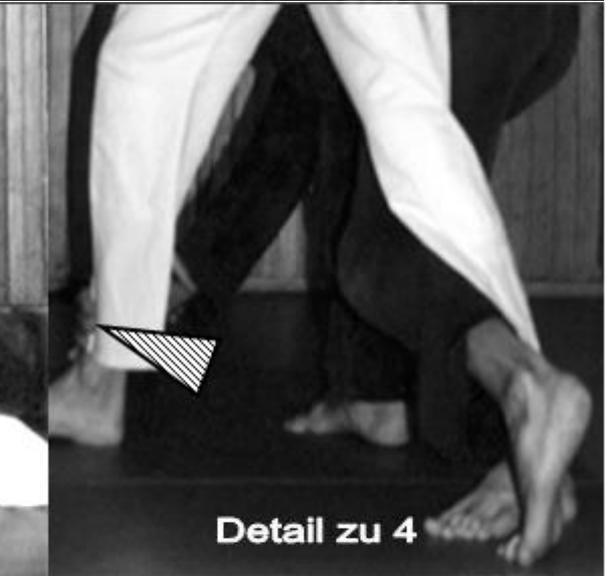
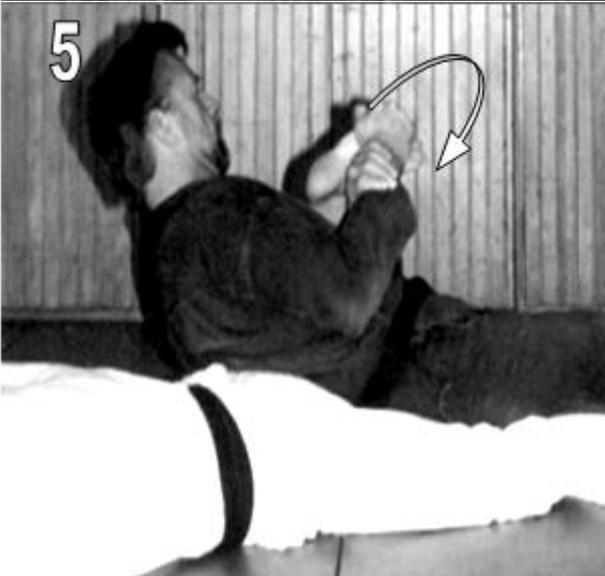
Sumo

2. und Halbkreisfußtritt rechts zum Solar Plexus
3. hinter dem Angreifer gehen (Rücken an Rücken) mit Ellenbogenstoß rechts/ links auf die Wirbelsäule,
4. und Abknien mit dem linken Bein
5. linker Fuß/ Bein blockiert das linke Bein, die rechte Hand umfasst das rechte Bein über dem Fußgelenk und zieht es ruckartig nach hinten.

Bodenlage: Körperbelastung auf das rechte Bein des Angreifers die linke Hand / Arm umfasst das angewinkelte Bein und das eigene rechte Handgelenk, die rechte Hand umschließt die rechte Fußsohle und zieht sie nach innen, ergibt < Drehbeugehebel > (Festleger)



2004 Nan Quan Lehrgang der DWF im LLZ in Rees

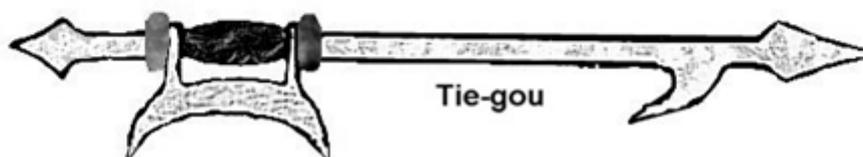


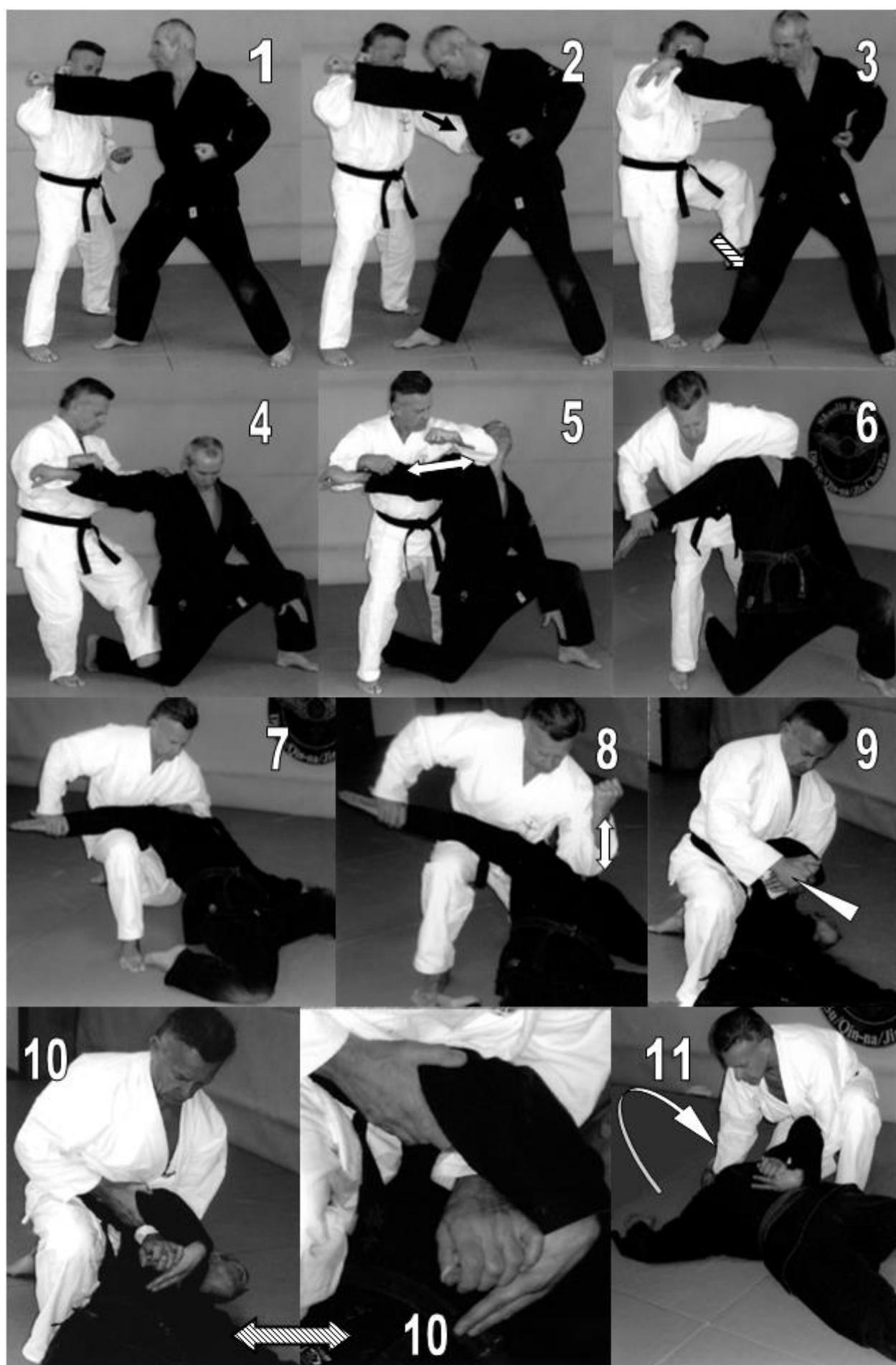


8. Verteidigung gegen Faustangriff



1. gerader Fauststoß oder Handrückenschlag.
Reaktion: seitlich links mit einem Schritt nach vorn ausweichen mit Unterarmblock rechts
2. Fauststoß links
- 3/4. rechte Hand fasst rechtes Handgelenk oder Ärmel, linker Fuß stößt mit der Innenkante in die linke Kniekehle
5. es folgt Ellenbogenstoß links zum Kopf
- 6/7. der Kopf wird mit links umfasst (unter der Achsel festgelegt) an dem rechten Arm wird ein gestreckter Armhebel durchgeführt < Festleger >
- 8/9. Übergang zum Transportgriff: linker Arm lösen, gefolgt von einem Ellenbogenstoß links zum Brustbein (Gewicht des Angreifers auf die linke Schulter verlagern) mit daran anschließenden Übergang zum Handbeugehebel, an dem rechten Arm des Angreifers Hebel beibehalten und mit Fingerhebel kombinieren (Ringfinger)
11. um den Kopf des Angreifer gehen (Bauchlage) rechte Hand umfasst das Kinn < Genickdrehhebel > die linke Hand / Arm führt ein < Kreuzfesselgriff > aus (und aufstehen Transportgriff)







2004 Ju Jitsu Lehrgang in Neukirchen-Vluyn

9. Verteidigung gegen Faustangriff

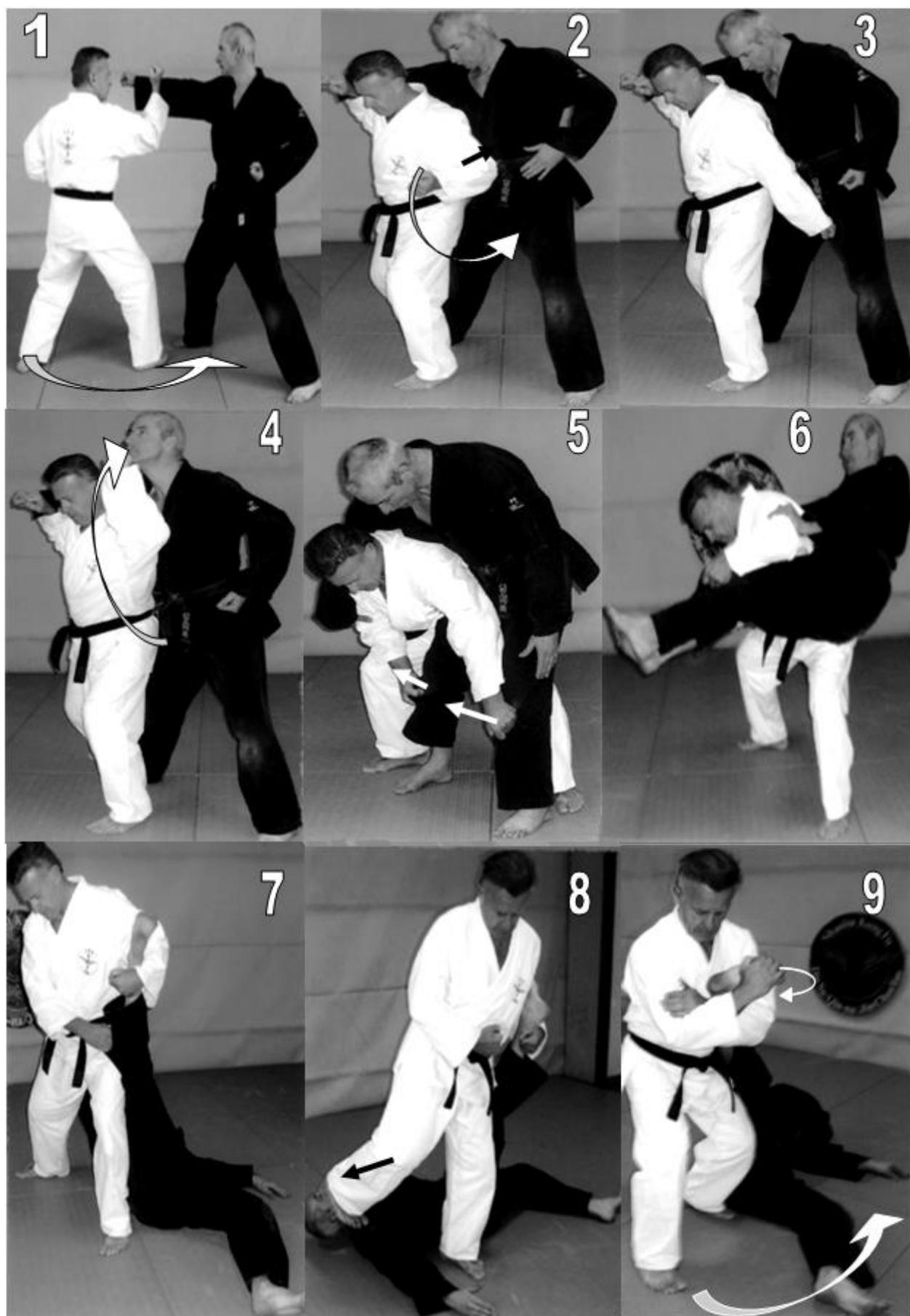
- 1/2. Schwinger rechts. Reaktion: rechts einen halben Schritt vor, mit gleichseitigen Unterarmblock und Körperdrehung nach links
- 3/4. Mit links Handrückenschlag zum Unterleib, gefolgt von Fausrückenschlag zum Gesicht
- 5/6. das linke Bein gleitet hinter die Beine des Angreifers, beide Hände fassen dessen Beine unter den Knien und reißen sie ruckartig hoch, ergibt Wurf nach hinten (Schaufelwurf)
- 7/8. rechtes Bein festhalten, (linke Hand hält rechtes Bein) mit der rechten Ferse. Tritt zum Kopf
9. rechte Hand fasst den Fuß des Angreifer, führt dort ein Drehhebel durch
- 10/11. der Gegner dreht sich auf den Bauch, es folgt eine halbe Körperdrehung nach rechts, das rechte Bein hakt in dessen angewinkelten rechten Bein ein,
- 12/13/14. ergibt Beinbeugehebel, die rechte Hand greift in die Augenhöhlen und zieht den Kopf zurück <Festleger> oder Übergang zum Kreuz-Kreuzfesselgriff, Genickdrehhebel, Beinbeugehebel lösen, gefolgt von <Transporttechnik>



Kenjutsu



Woo-dip-do

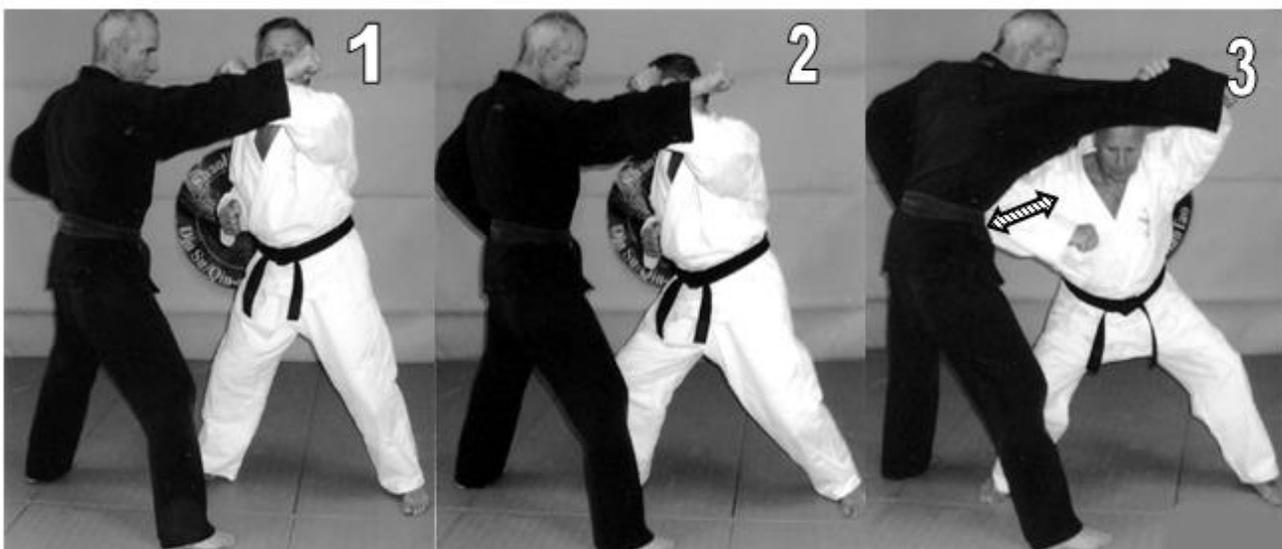
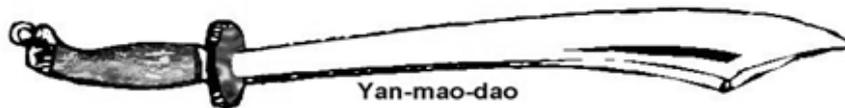


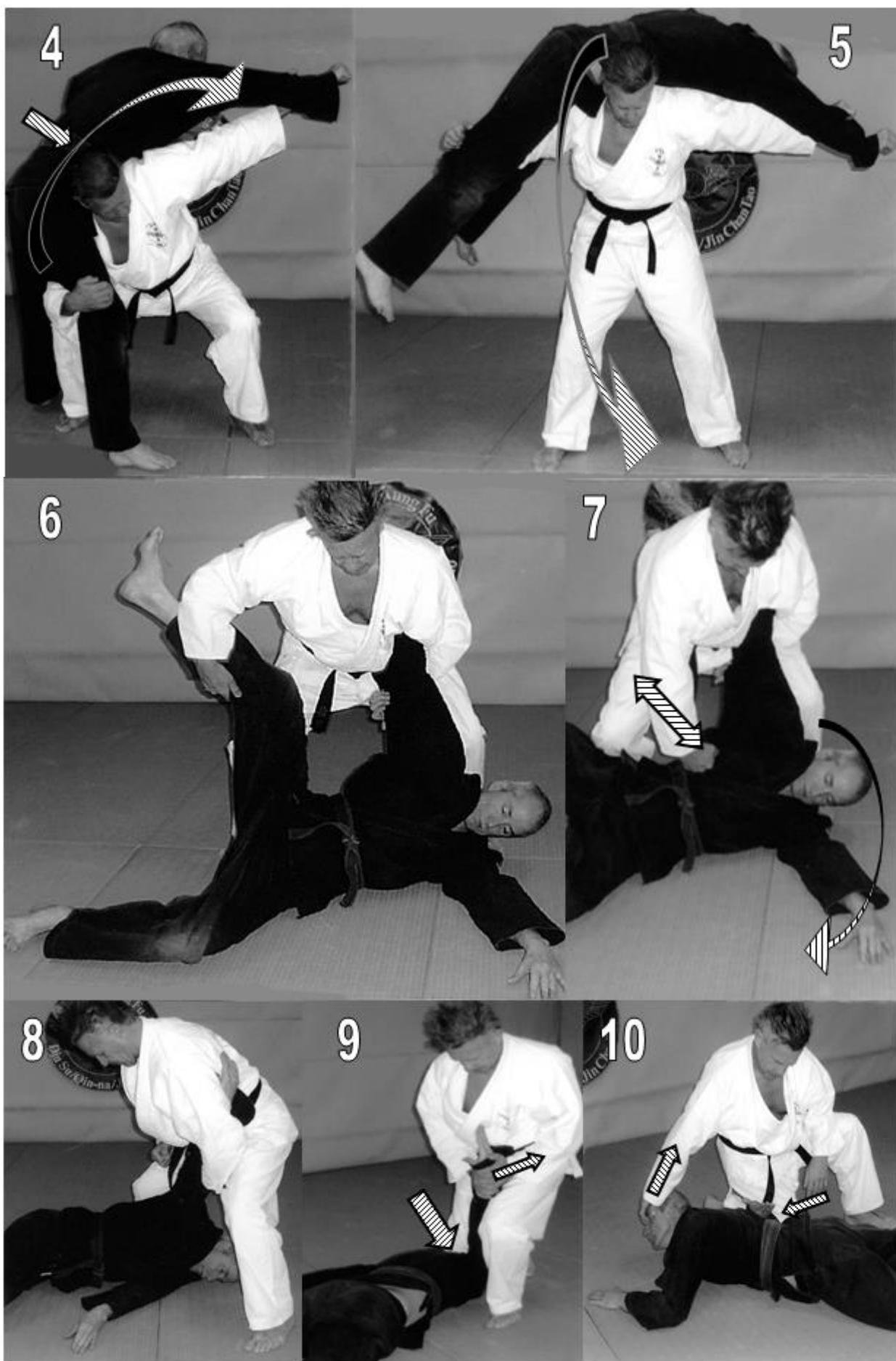


10. Verteidigung gegen Faustangriff



1. gerader Fauststoß rechts oder Schwinger. Reaktion: ausweichen nach rechts mit einem Schritt nach vorn und Unterarmblock links
2. gefolgt von Ärmel fassen,
3. rechter Ellenbogen stößt in den Solar Plexus
4. die linke Hand zieht den Angreifer nach vorn, gefolgt von untertauchen des Schwerpunkt, umschlingen des rechten Bein mit rechts, aufladen und Ausheben mit der Schulterpartie (Hüftknochen liegt im Genick)
5. Ausführen des Wurfs < Schulterrad >
- 6/7. Bodenlage: linke Hand / Arm kontrolliert rechten Arm des Angreifers, es folgt Fauststoß mit rechts in die Rippenpartie, rechtes Knie drückt gegen den rechten Ellenbogen,
- 8/9/ 10. mit links einen Schritt um den Kopf gehen (Angreifer jetzt in die Bauchlage) rechtes Bein hakt von innen an dem gestreckten Arm (festhalten) des Angreifers ein, durch Abknien mit rechts entsteht ein Armbeugehebel die rechte Hand greift in die Augenhöhlen <Festleger >

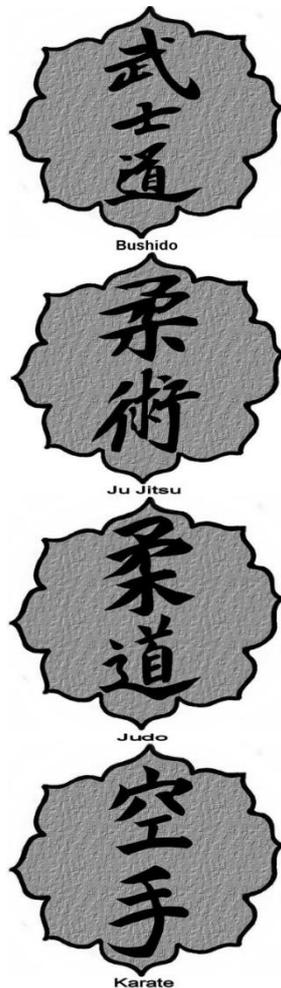






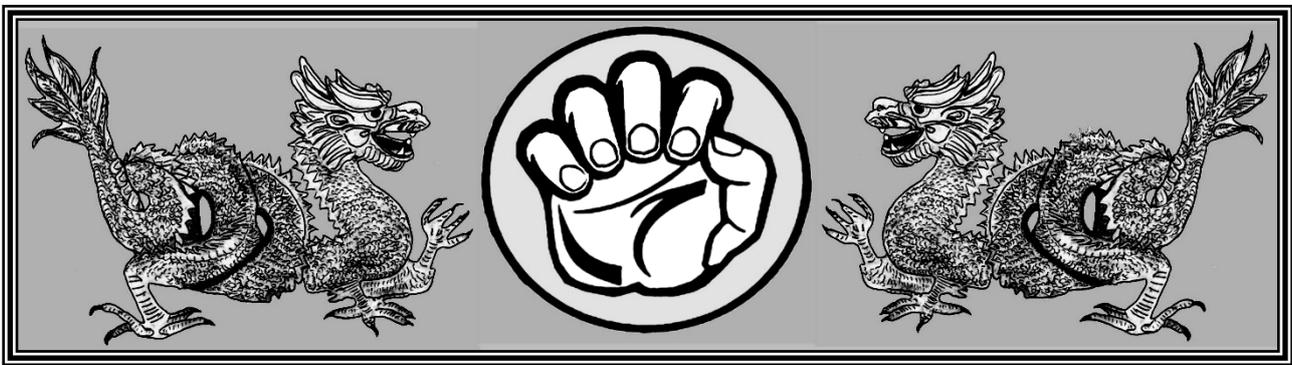
Ziweishu als System:

Als Ausbildungsmethode im persönlichen Kampf- und Verteidigungsbereich muss das Ziweishu höchsten Qualitätsansprüchen gerecht werden, um diese einhalten und gewährleisten zu können wird nicht nur ein intensives und kontinuierliches Training unter entsprechender Anleitung vorausgesetzt, sondern vor allem eine hohe persönliche Leistungsmotivation gefordert.



Dem interessierten Selbstverteidigungssportler zum Geleit.

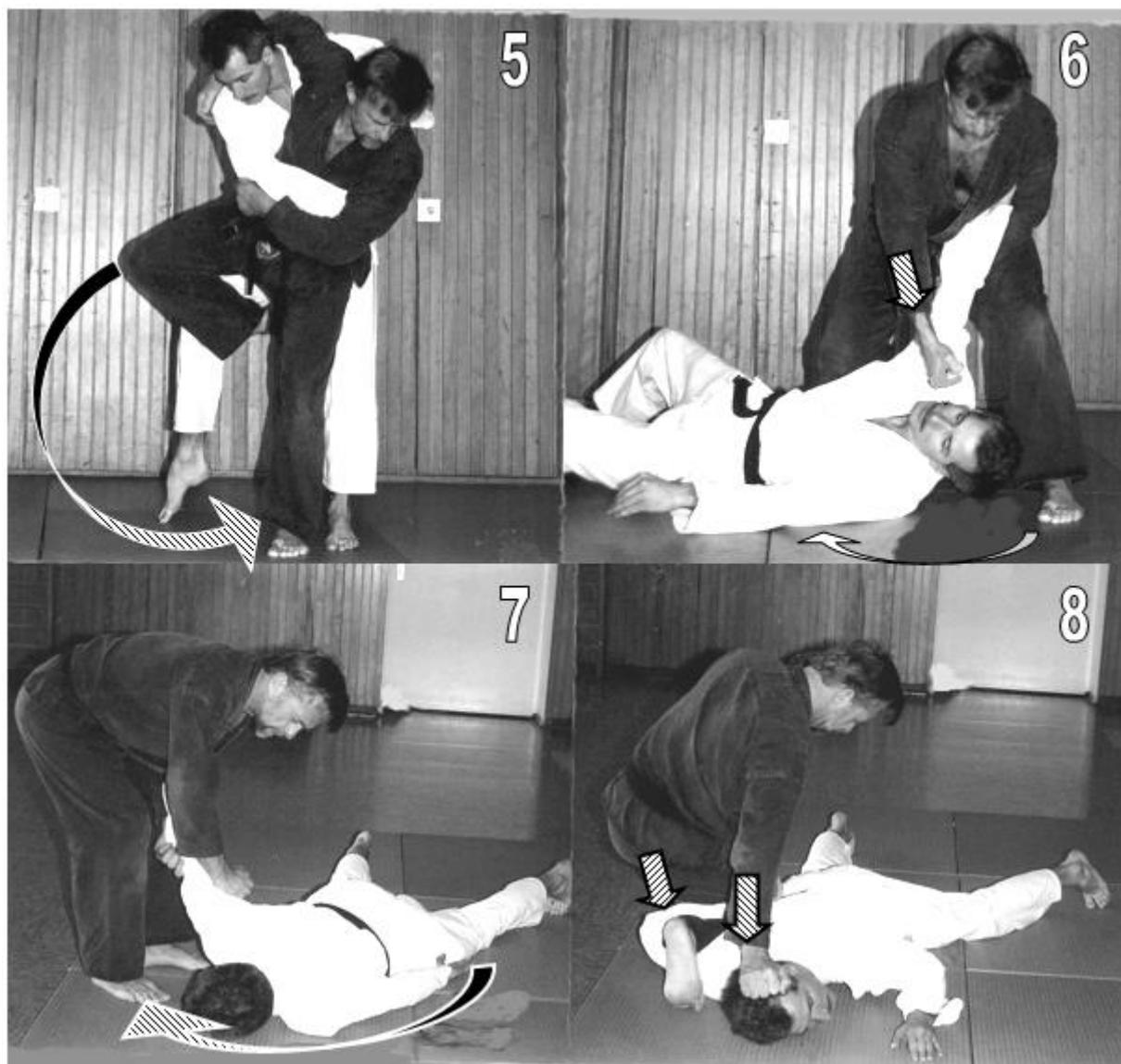
Es gestaltet sich als Schwierig die in einem Buch demonstrierten Techniken und Bewegungsabläufe nachzuvollziehen, auch bei bester Umschreibung. Daher wäre es zu empfehlen die Darstellungen bei einem qualifizierten Lehrer der Selbstverteidigung zu erlernen (denn der Teufel steckt im Detail) und das Buch als Lernhilfe zu benutzen (d.h. zum besseren Behalten z.B. bei Prüfungsvorbereitungen).



11. Verteidigung gegen Faustangriff

1. Aufwärtshaken mit rechts. Reaktion: einen halben Schritt zurück mit gleichzeitigem Unterarmblock links
 2. Handballenstoß rechts zum Gesicht (unter die Nase) des Angreifers
- 3/4/5. gefolgt von ausführen eines Springhüftwurf
- 6/7/8. Bodenlage: Fauststoß zum Kopf, den rechter Arm kontrollieren, um den Kopf gehen, Angreifer dreht in die Bauchlage: den rechten Arm mit dem rechten Bein als Beugehebel (Kreuzfessel) festlegen, die rechte Hand sichert den Kopf durch Haarzug



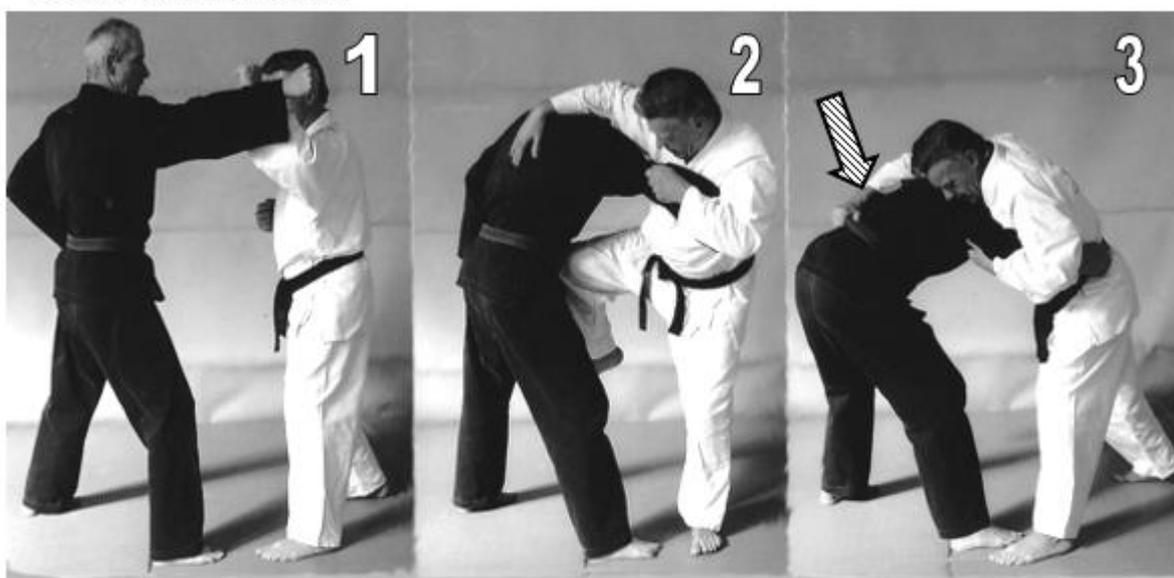


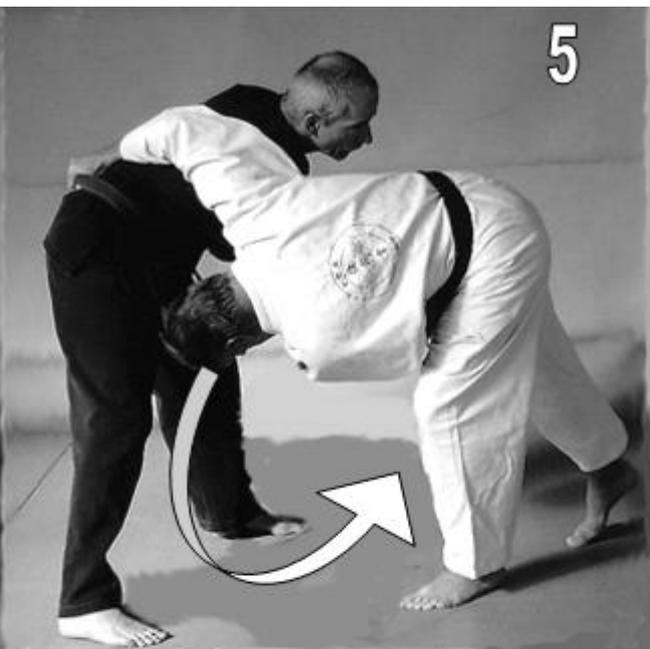
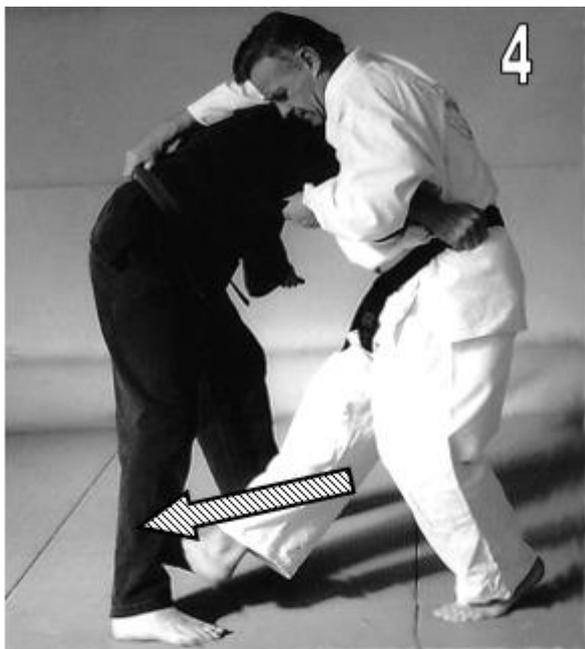


Terrakottaarmee in der Provinz Shaanxi

12. Verteidigung gegen Faustangriff

1. Schwinger rechts, Block links
2. rechter Schlagarm mit dem linken Arm einklemmen, Kniestoß rechts zum Solarplexus.
3. die rechte Hand greift in den Gürtel
4. Fußfederer rechts gegen das rechts vorn stehende Bein des Angreifers
5. Gürtel und rechter Arm festhalten gefolgt von einer Rolle links vor die Füße des Angreifers
6. Bodenlage: beide Beine klemmen Kopf und linker Arm ein (Verschlüsselt), der rechte Arm wird mit Beugehebel und Handhebel festgelegt
7. oder: Angreifer auf den Bauch drehen und mit gestreckten Armhebel und Handbeugehebel festlegen



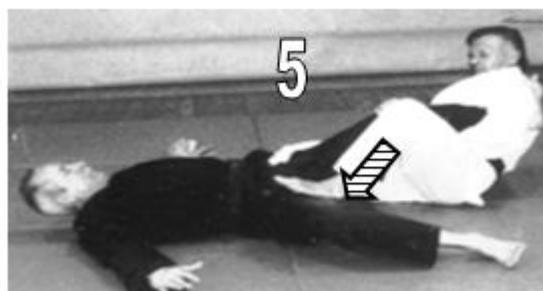
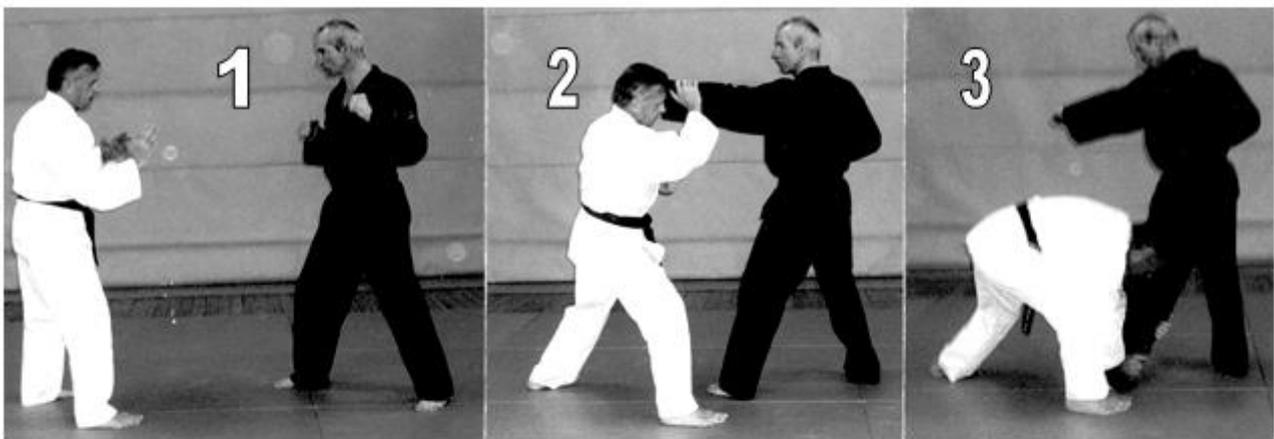


13. Verteidigung gegen Faustangriff

Gerader Fauststoß links. Reaktion: Ausweichen seitlich rechts mit einem halben Schritt nach vorn und gleichzeitigem Hand/Armheber rechts gegen den linken Schlagarm des Angreifers.

Es folgt: Die rechte Hand blockiert das linke Bein an der Ferse während die linke Schulter gegen das linke vom stehende Bein / Knie drückt.

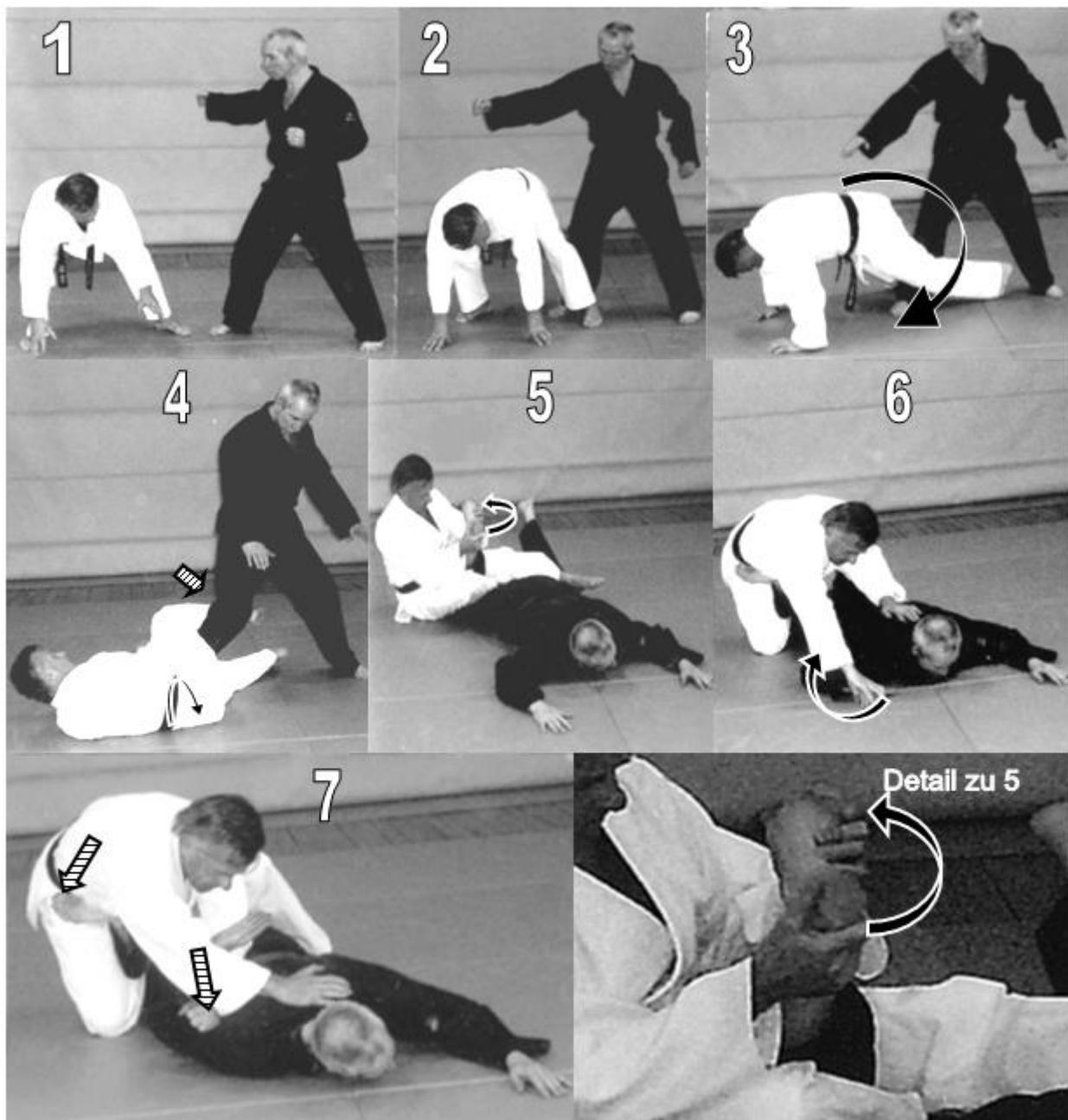
Bodenlage: der linke Fuß des Angreifers wird unter der linken Achsel festgelegt gleichzeitig wird der eigene linke Fuß auf der Innenseite des rechten Oberschenkel platziert, durch ziehen und drücken entsteht ein Leistenstreckhebel.



14. Verteidigung gegen Schwinger

Schwinger rechts zum Kopf. Reaktion: Den Schlag untertauchen, beide Hände stützen auf dem Boden ab, das linke Bein wird gestreckt vor dem rechten Fuß platziert, gefolgt von einer Körperdrehung nach links und Tritt mit dem rechten Unterschenkel (Wade) in die Kniekehle des rechten Bein (Beinschere), der Angreifer kommt in die Bodenlage.

Es folgt: Beide Hände kontrollieren den rechten Fuß mittels Drehbeugehebel, gefolgt von Übergang zum Beinbeugehebel (Fuß in der rechten Leiste festlegen) weiter zum Kreuz - fesselgriff an dem rechten Arm des Angreifers durchgeführt.

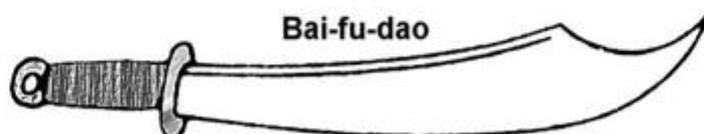
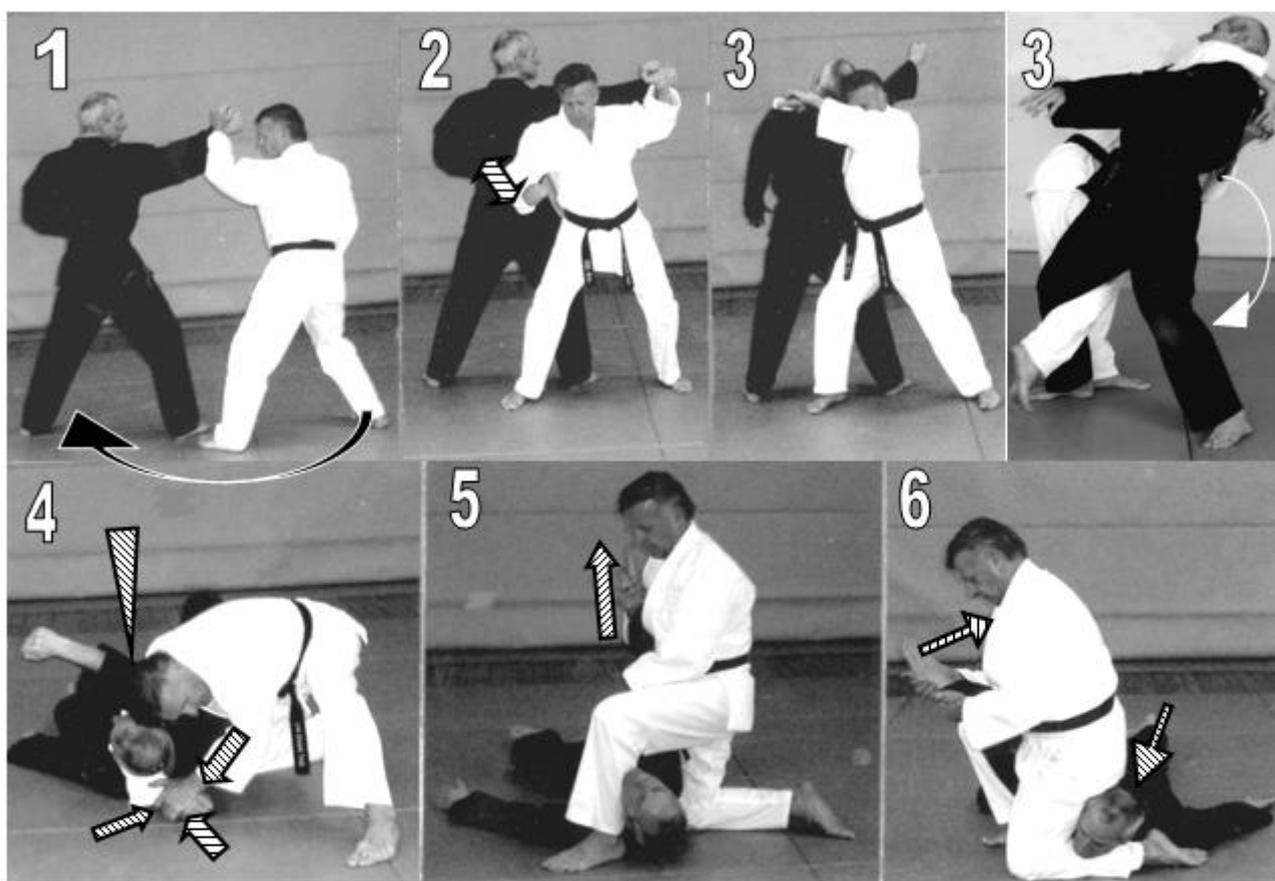


15. Verteidigung gegen Faustangriff

gerader Fauststoß rechts. Reaktion: Ausweichen seitlich links mit einem halben Schritt nach vorn und gleichzeitigem Unterarmblock links gegen den rechten Schlagarm des Angreifers, gefolgt von Körperdrehung nach rechts mit Ellenbogenstoß auf die Wirbelsäule.

Der rechte Arm greift unter der rechten Achsel des Angreifers und wird an der linken Halsseite mit der linken Hand verschlüsselt, es folgt große Außensichel rechts mit führen bis in die Bodenlage.

Bodenlage: Griffhaltung beibehalten und zusammenpressen < Festleger > oder Übergang zu, linkes Bein an der linken Halsseite des Angreifers platzieren, dessen rechter Arm in einer gestreckten Position bringen es folgt ein Schritt mit rechts über den Körper (er dreht in die Bauchlage) und ergibt gestreckter Armhebel sowie festlegen des Kopfs in der linken Kniekehle.

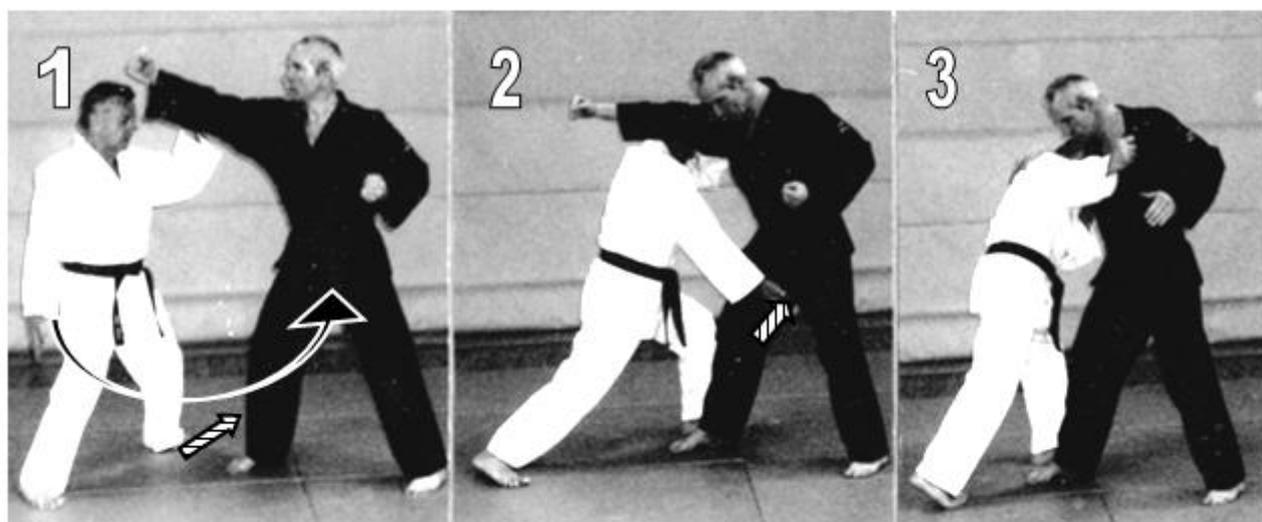


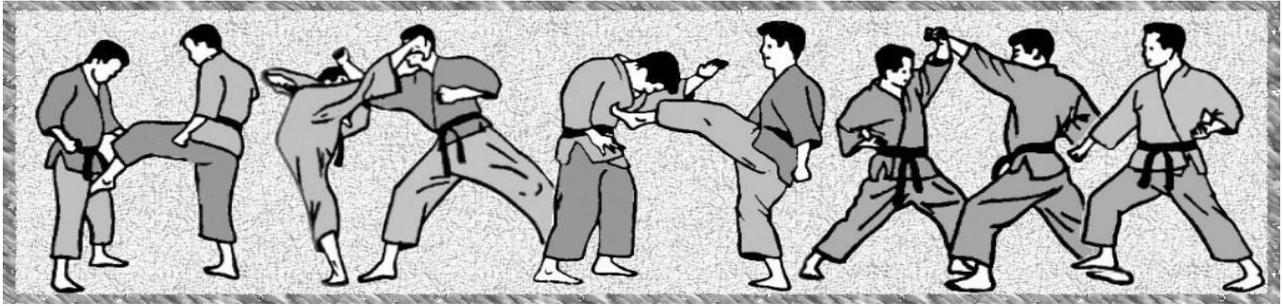
16. Verteidigung gegen Faustangriff

gerader Fauststoß rechts. Reaktion: Ausweichen mit einem halben Schritt nach links vorn und gleichzeitigen Hand / Armfeger links an dem rechten Schlagarm des Angreifers gefolgt von Handkantenschlag (Daumenseite) rechts gegen die Hoden und Übergang zur großen Außensichel rechts.

Bodenlage: Der rechte Unterschenkel wird über den Hals platziert (Sperre) während an dem rechten Arm ein gestreckter Armhebel durchgeführt wird. < Festleger >

Quan fa - Ziwei shu 拳法自卫术

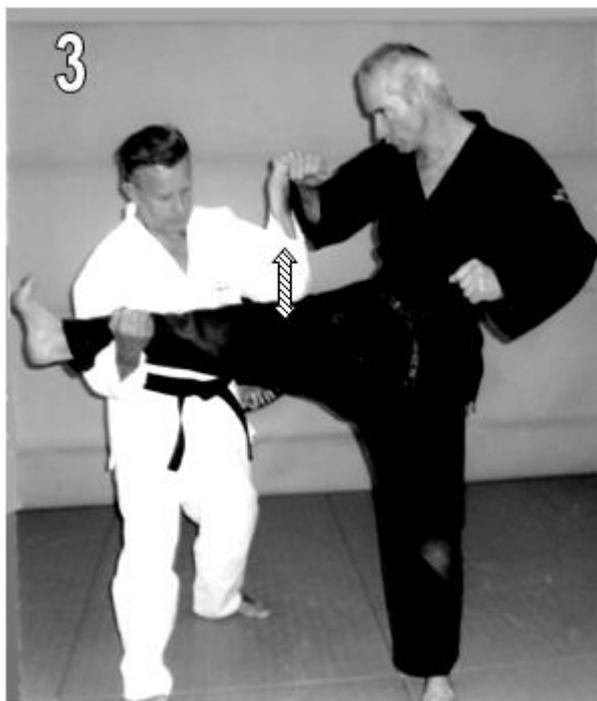




1. Verteidigung gegen Fußtritt

- 1/2. Gerader Fußtritt. Reaktion: ausweichen nach links mit einen Schritt nach vorn, tretendes Bein mit rechts abfangen (von unten) und anheben
3. Ellenbogenstoß links auf den Oberschenkel des tretenden (rechts)
4. Fußfeger links an dem linken Standbein des Angreifers
5. zur Bodenlage : Die rechte Hand fasst den rechten Fuß von innen (umschlingen) gefolgt von einem Schritt mit links nach vorn.
6. Tritt mit der rechten Ferse in die Leiste
- 7/8. rechtes Bein unter der rechten Achsel verschlüsseln, gefolgt von Fersentritt links in den Solar Plexus
9. Körper zurücklegen, rechter Fuß an die Innenseite des linken Oberschenkel (Druck und Zug) ergibt <Leistenstrecker> oder!

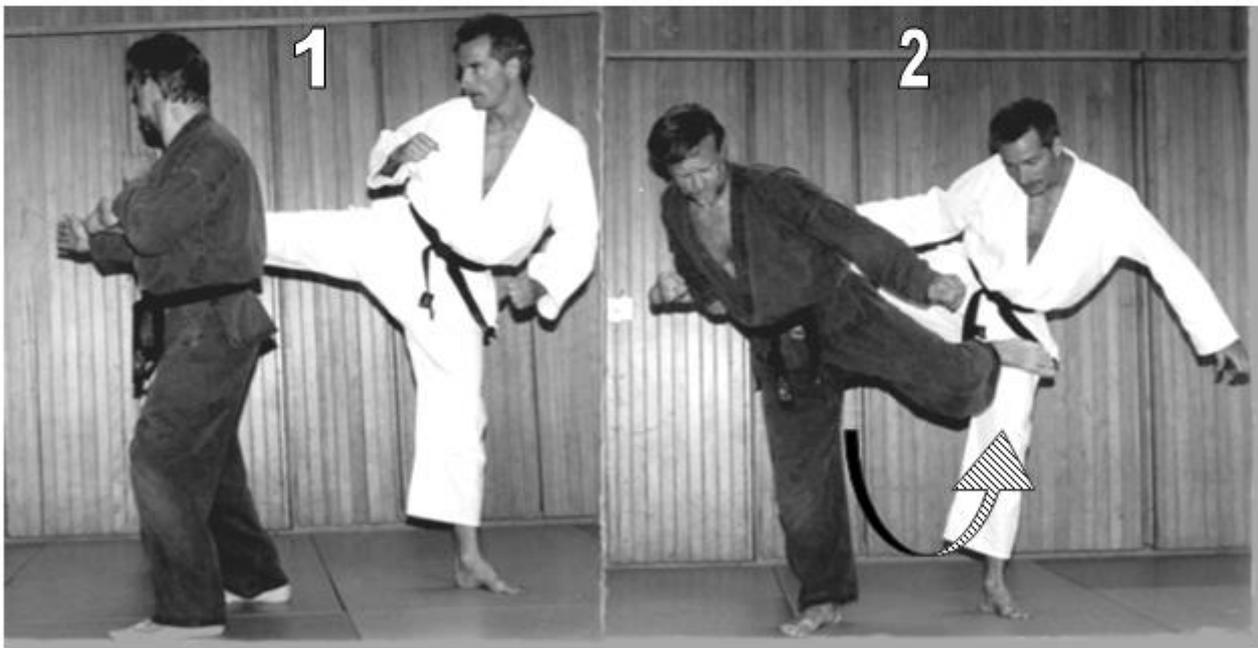


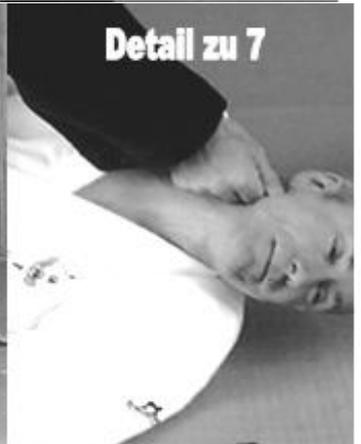




2. Verteidigung gegen Fußtritt

1. Halbkreisfußtritt. Reaktion: < Unterarmblock > rechts mit gleichzeitiger viertel Körperdrehung links
2. linke Hüfte weiter drehen gefolgt von < Rückwärtsfußtritt >
3. rechte Hand fasst ans Genick die linke Hand kontrolliert den rechten Arm
4. Kniestoß rechts zum Kopf
5. rechter Arm umschlingt den Kopf mit gleichzeitigen fassen ins rechte Revers, linker Arm kontrolliert rechten Arm, es folgt Rolle rückwärts
6. Bodenlage: ergibt, festlegen durch < Genickhebel >
- 7/8. oder wechseln zu: Genickhebel lösen, rechte Hand führt einen Ohrendorn unter dem rechten Ohr aus, gleichzeitig wird das linke Bein über den Kopf des Angreifers gezogen, ergibt Armbeugehebel (in der Leiste festlegen) beide Hände führen einen Haarzug aus.





ÜBERGANG VOM ARM FASSEN ZUM FESTLEGER



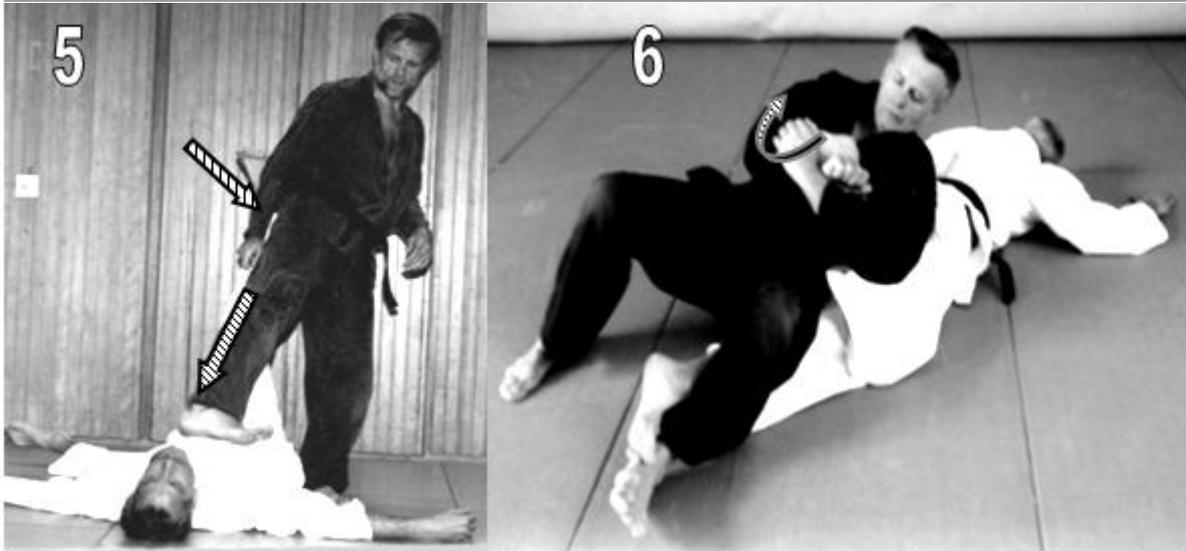
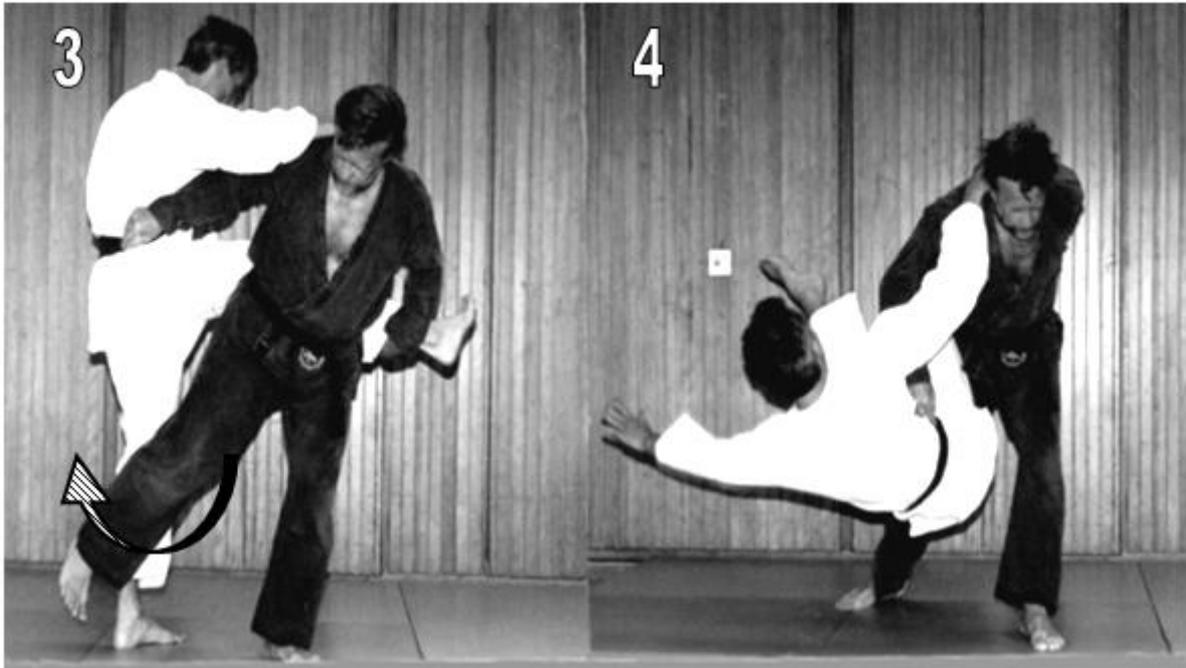
Fortsetzung
Seite 164



3. Verteidigung gegen Fußtritt

1. Gerader Fußtritt. Reaktion: nach links vom ausweichen, mit linker Hand tretendes Bein hinter der Ferse abfangen
2. gefolgt von einer Körperdrehung nach rechts
- 3/4. rechte Hand fasst den Gürtel, das rechte Bein führt eine < Außensichel > an dem rechten Standbein des Angreifers durch
5. Bodenlage: seitlicher Fußstoß zum Kopf
6. rechtes Bein festhalten unter der rechten Achsel verschlüsseln über den Körper des Angreifers gehen (dreht in die Bauchlage) und hinsetzen < Festleger > mit Fußhebel

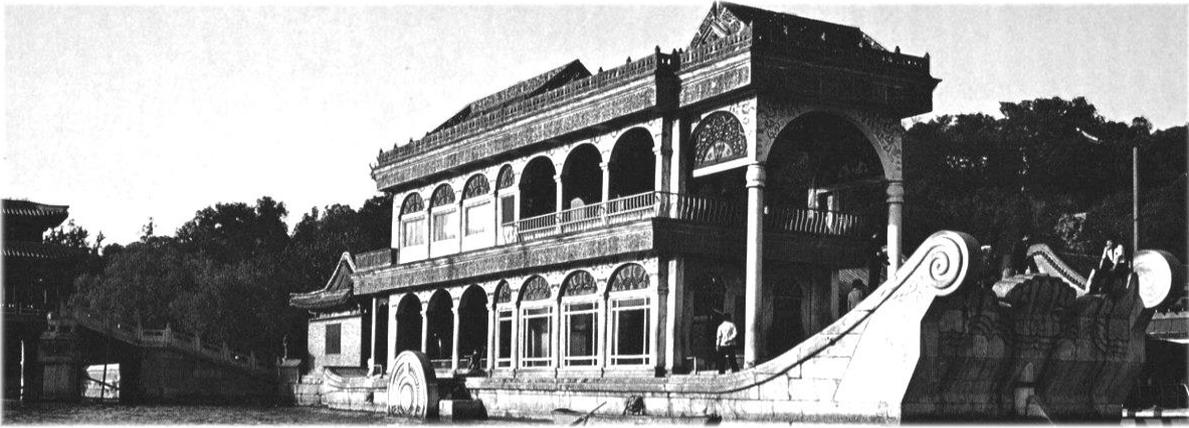




ÜBERGANG VOM ARM FASSEN ZUM FESTLEGER



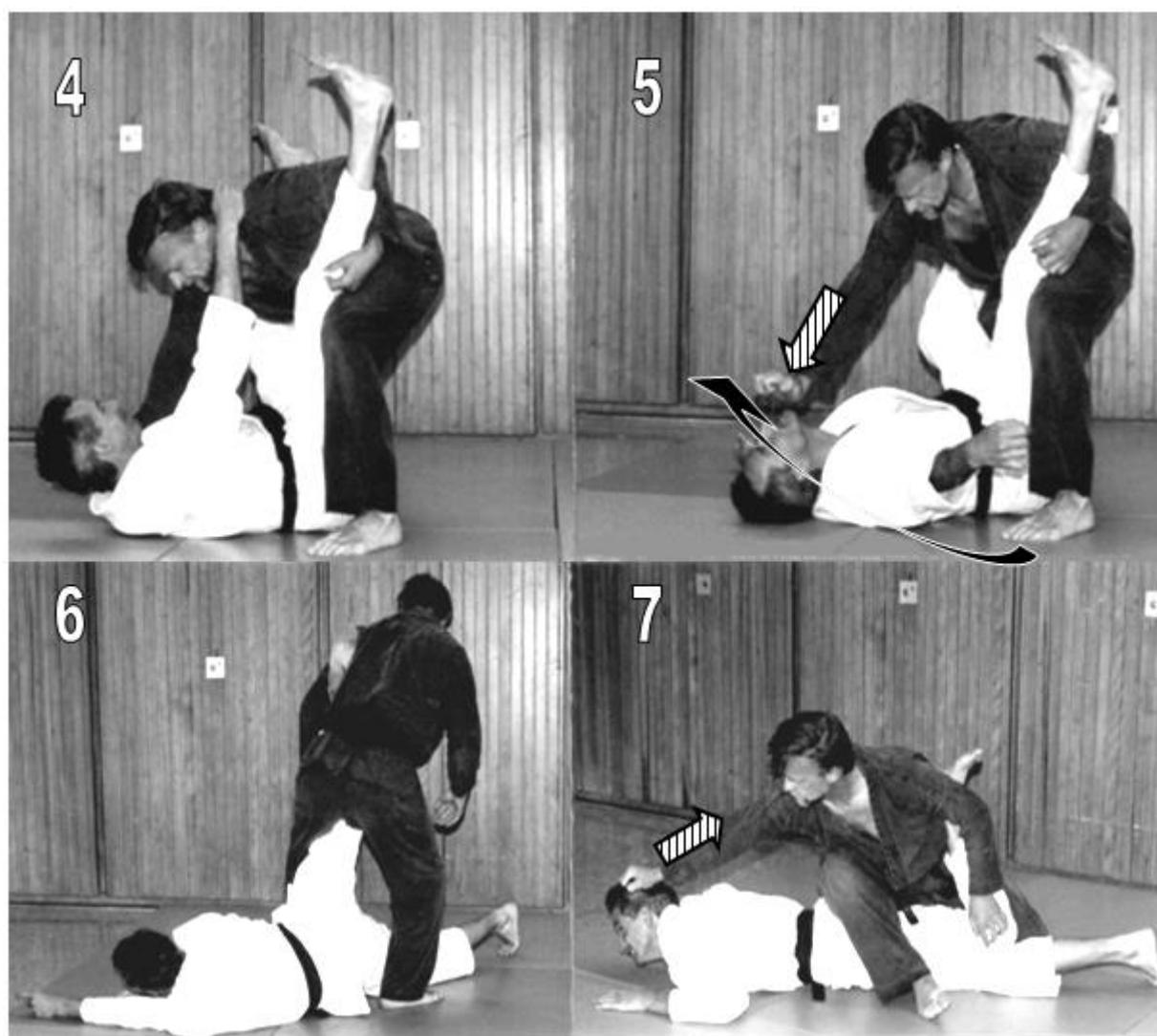
Fortsetzung von Seite 162



4. Verteidigung gegen Fußtritt

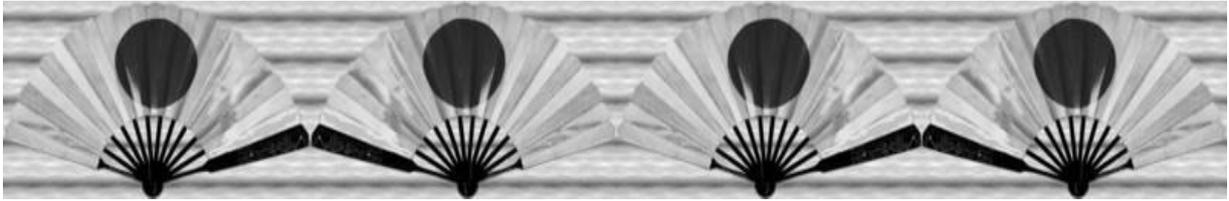
1. Gerader Fußtritt Reaktion: ausweichen nach rechts vorn, mit gleichzeitigem abfangen des tretenden Bein mit der linken Hand / Arm
- 2/3. gefolgt von rechte Hand am Revers, das rechte Bein führt eine < Innensichel > an dem Standbein des Angreifer durch
- 4/5. Bodenlage: es folgt < Handballenstoß > mit rechts zum Gesicht, linker Arm kontrolliert rechtes Bein
6. linker Arm klemmt rechtes Bein unter der Achsel ein, gleichzeitig wird ein Schritt mit links über den Körper des Angreifer durchgeführt, hier durch gerät er in die Bauchlage
7. durch belasten des Körpers, und einklemmen des Bein / Fuß unter der Achsel entsteht ein < Beugehebel > die rechte Hand greift in die Haare < Fest - leger >





ÜBERGANG VOM ARM FASSEN ZUR TRANSPORTTECHNIK





5. Verteidigung gegen Fußtritt

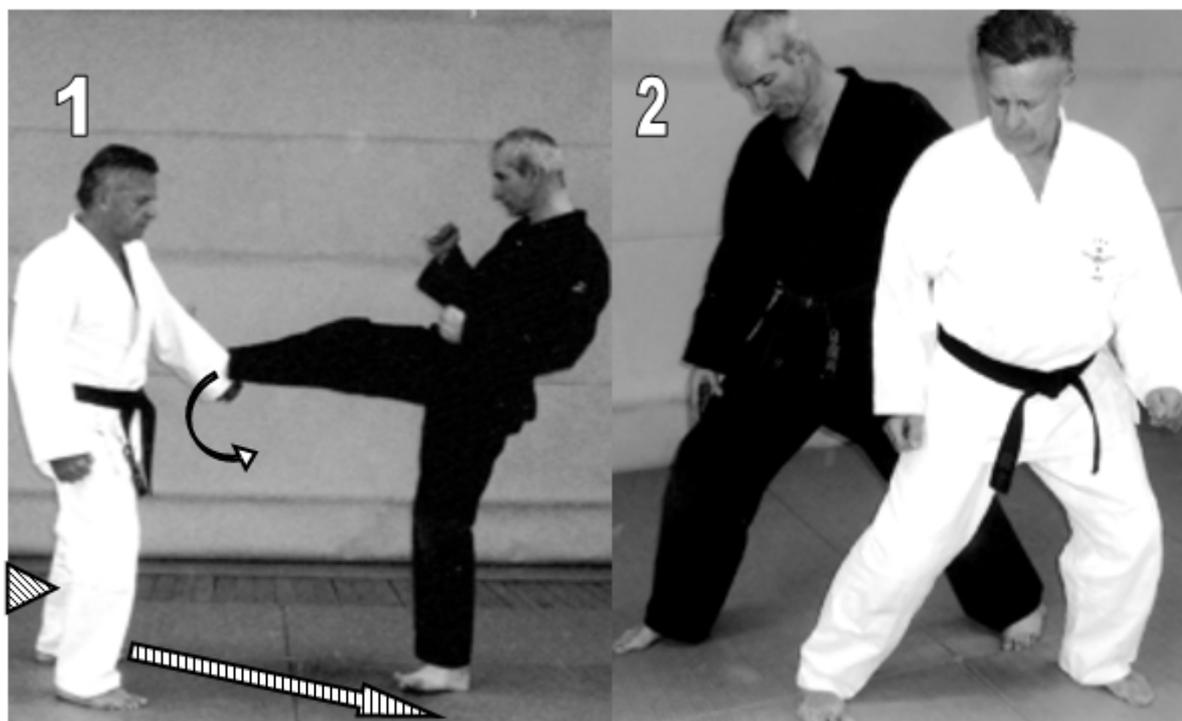
1. Tritt zum Unterbauch mit rechts. Reaktion: ausweichen, mit dem linken Bein einen Schritt nach rechts
2. gefolgt von halber Körperdrehung und hochziehen der Ferse des rechten Fuß in die Hoden
- 3/4. Fersendrehtritt mit links auf das Genick

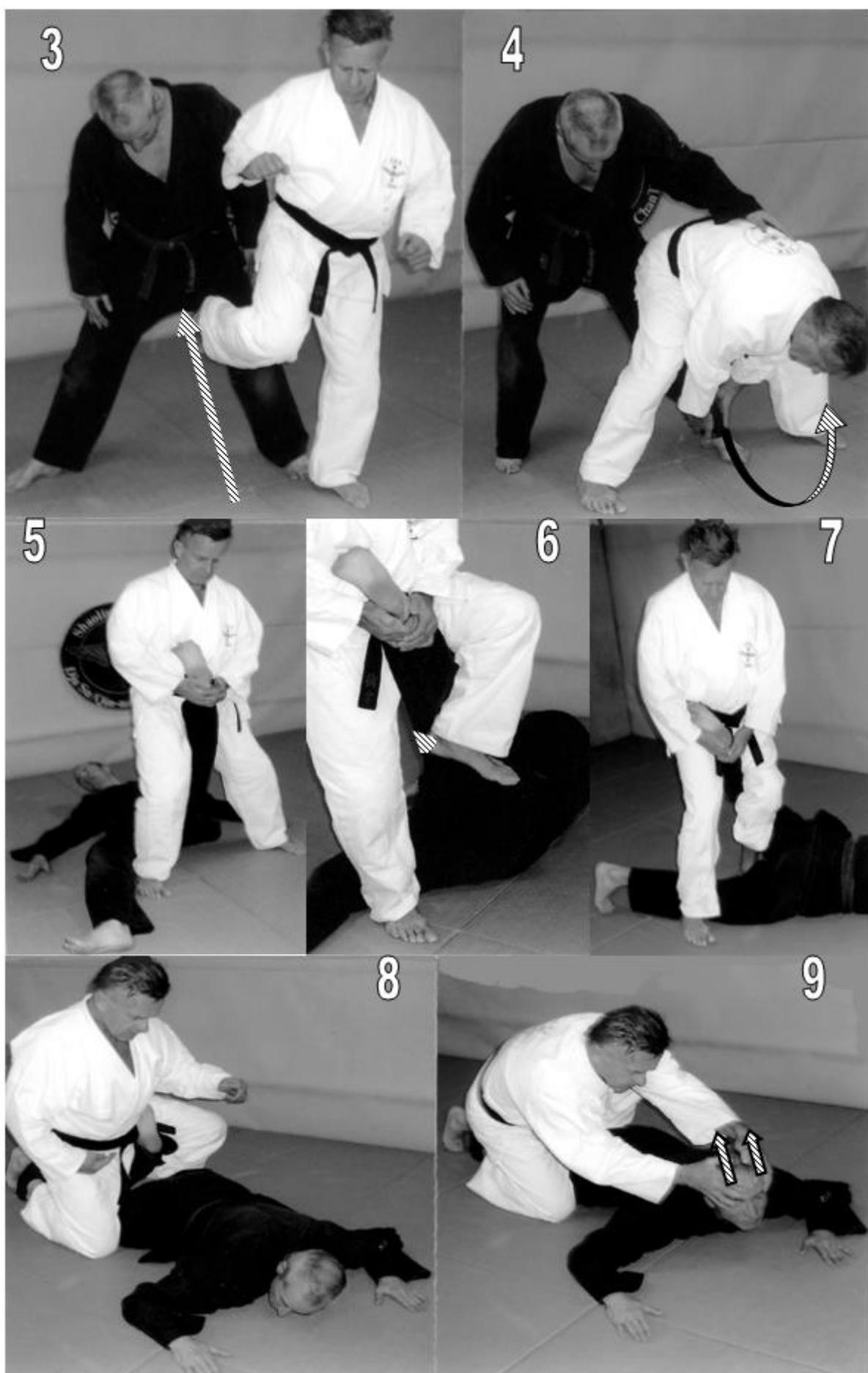




6. Verteidigung gegen Fußtritt

- 1/2. Tritt zum Unterbauch mit rechts. Reaktion: mit links einen großen Schritt nach vorn (in Richtung linker Fuß des Angreifers)
3. rechtes Bein nachziehen und Fersenschnaptritt in den Unterleib
4. rechter Fuß / Bein zwischen die Beine des Angreifers abstellen, beide Hände umfassen das Fußgelenk des linken Bein
5. und ziehen es ruckartig nach oben (gestreckter Beinhebel), der Angreifer fällt auf den Rücken
6. die rechte Hand umfasst den linken Fuß und dreht ihn nach rechts (Drehbeugehebel)
7. der linke Unterschenkel drückt in die Kniebeuge des linken Bein,
- 8/9. der Fuß wird zwischen den Beinen des Angreifers abgesetzt, durch das Abknien mit rechts wird das linke Bein mit einem Beugehebel festgelegt (der Fuß liegt in der linken Leiste) die rechte Hand greift in die Haare / Augenhöhlen <Festleger>

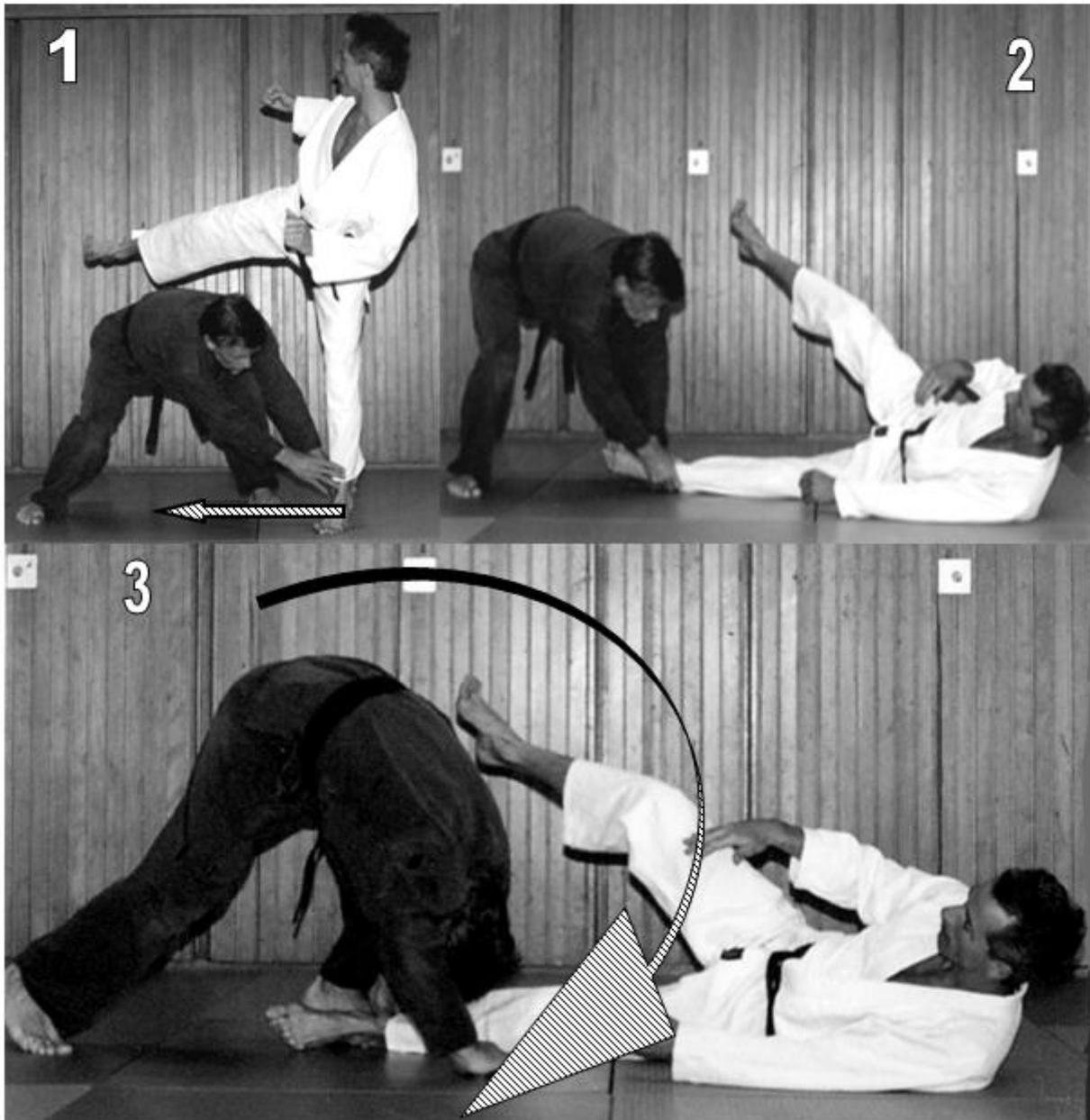


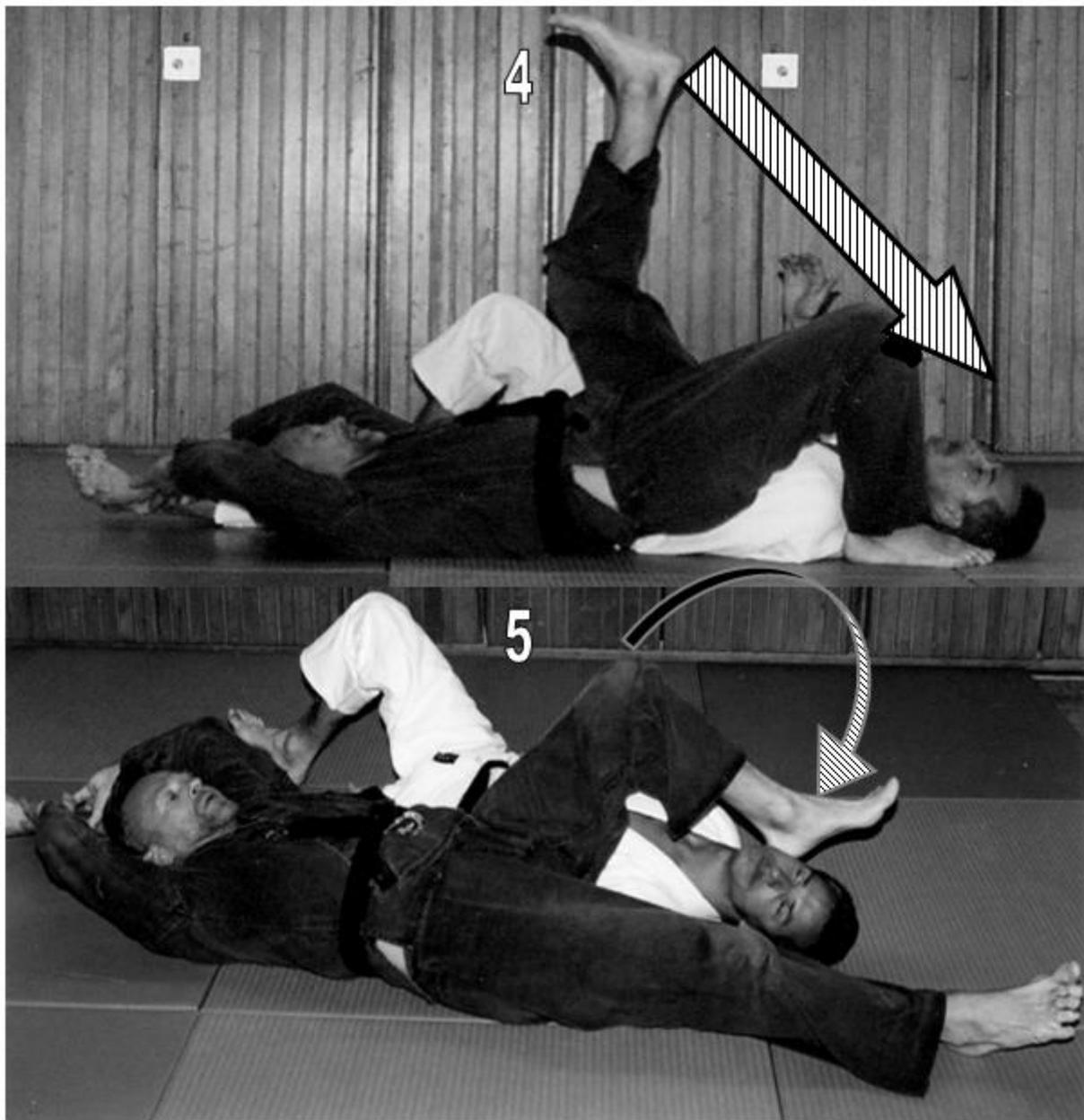




7. Verteidigung gegen Fußtritt

1. Halbkreisfußtritt rechts. Reaktion: dem tretenden Bein ausweichen durch untertauchen, beide Hände fassen das Fußgelenk des (linken) Standbein
2. gefolgt von ruckartigen zurückziehen (Sturz zu Boden)
3. Fußgelenk festhalten, gefolgt von Rolle vorwärts
- 4/5. Nach Beendigung der Rollbewegung, mit dem linken Fuß / Ferse zum Kopf.

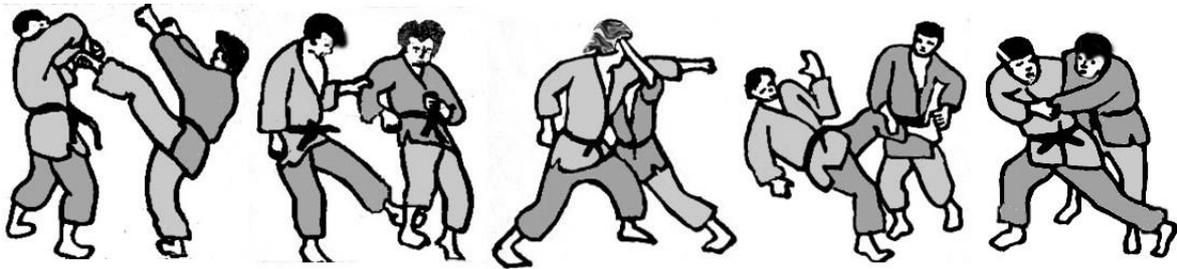




ABWEHR FAUSTANGRIFF RECHTS - LINKS

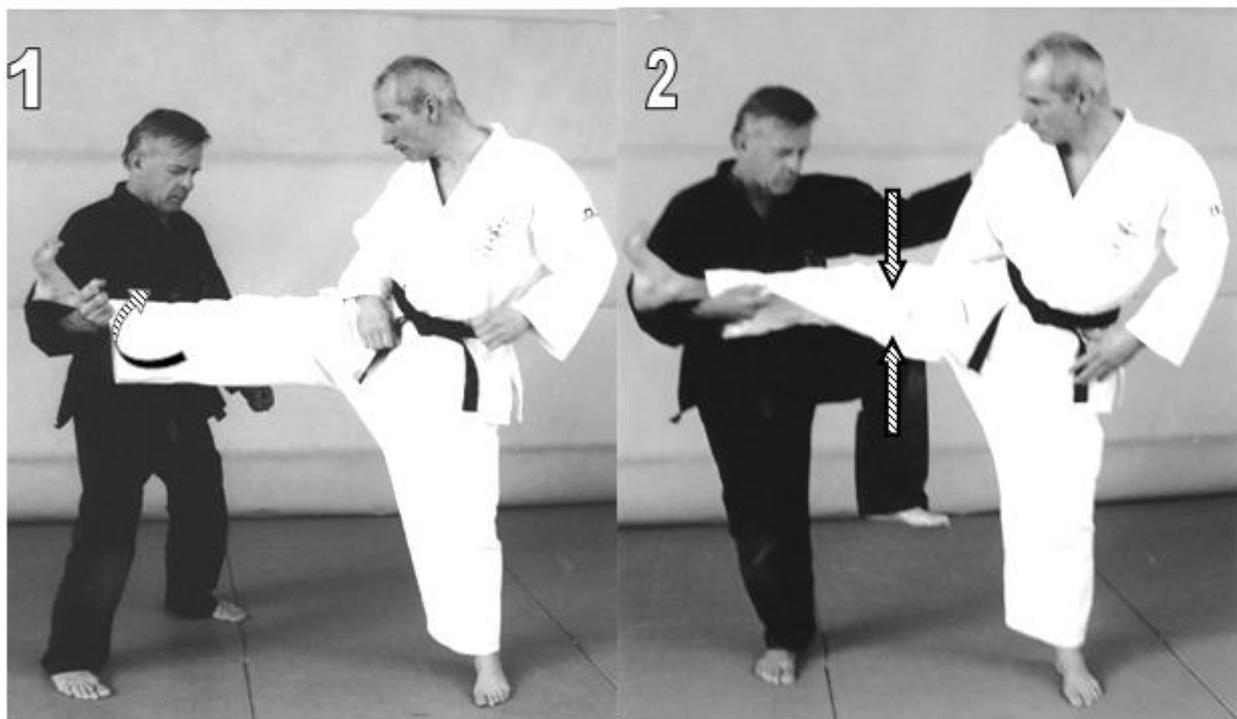


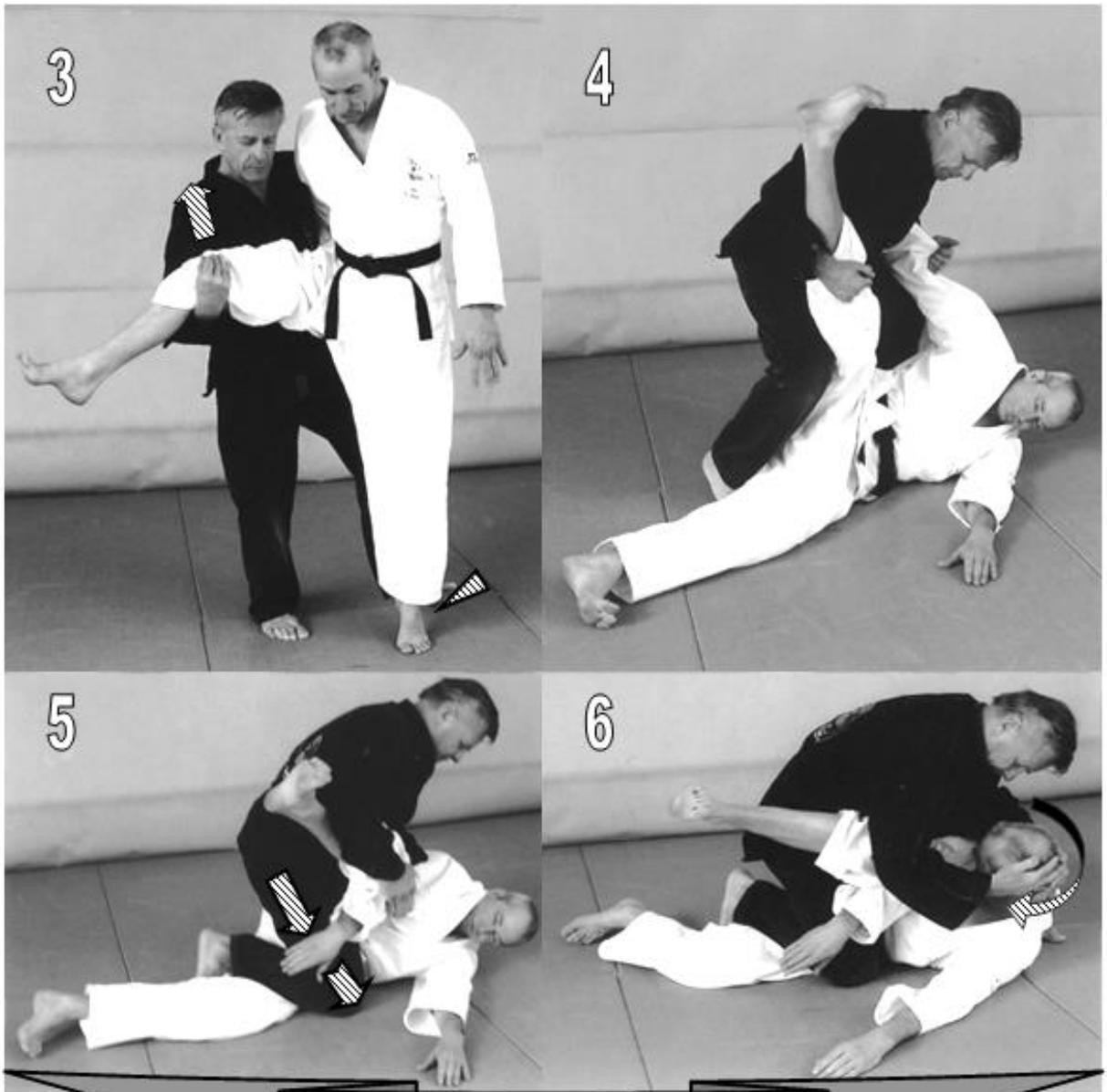
Fortsetzung
Seite 173



8. Verteidigung gegen Fußtritt

1. seitlicher Fußtritt. Reaktion: ausweichen nach links vorn, rechter Arm fängt Bein / Fuß ab (und halten)
2. Kniestoß links gegen die Rückseite des Oberschenkel. Alternative: Ellenbogenstoß links auf den Oberschenkel
3. gefolgt von Ausheben, und Fußfeger links an dem linken Standbein
4. Sturz in die Bodenlage (Griffhaltung beibehalten)
5. das rechte Bein, kniet von hinten zwischen den Beinen
6. beide Hände umfassen den Hinterkopf mit Zugbewegung zum linken Knie < Genickhebel >





ABWEHR FAUSTANGRIFF RECHTS - LINKS



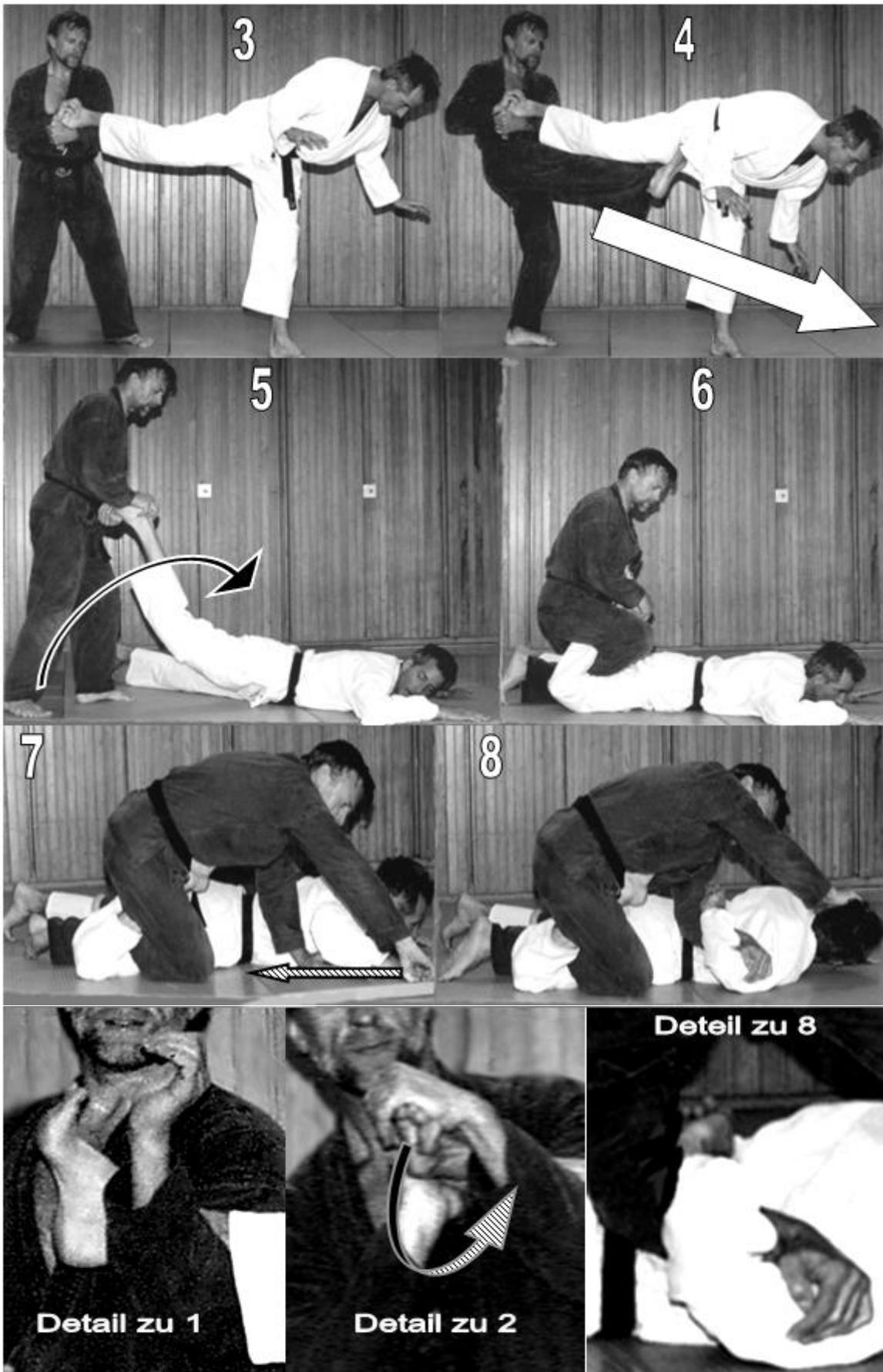
Fortsetzung
von Seite 171

9. Verteidigung gegen Fußtritt

1. Tritt rechts, zur Körpermitte. Reaktion: ausweichen nach links mit einem halben Schritt nach vorn, tretendes Bein wird von unten mit links abgefangen und leicht angehoben
- 2/3. linke Hand umfasst Außenkante des rechten Fuß, die rechte Hand fasst nach, und dreht ihn nach rechts (der Angreifer vollzieht eine halbe Körperdrehung) verursacht durch Fuß - hebel
4. es folgt Fußtritt mit rechts in den Unterleib, und Schub an dem rechten Bein nach vorn
- 5/6. Angreifer in die Bodenlage: rechtes Bein steigt von außen über das rechte Bein des Angreifers ein und legt den Fuß in der rechten Leiste fest
- 7/8. durch Körperverlagerung (Belastung) auf das rechte Bein, ergibt <Bein / Beugehebel> die rechte Hand fasst von oben, die rechte abstützende Hand des Angreifers (zwischen Daumen und Zeigefinger) und zieht sie in Richtung Rücken. Hier übernimmt die linke Hand und führt einen <Armbeugehebel> (Kreuz - fesselgriff) durch, die rechte Hand sichert den Kopf durch <Haarzug> Fest - leger.

拳
法
自
衛
術





Detail zu 1

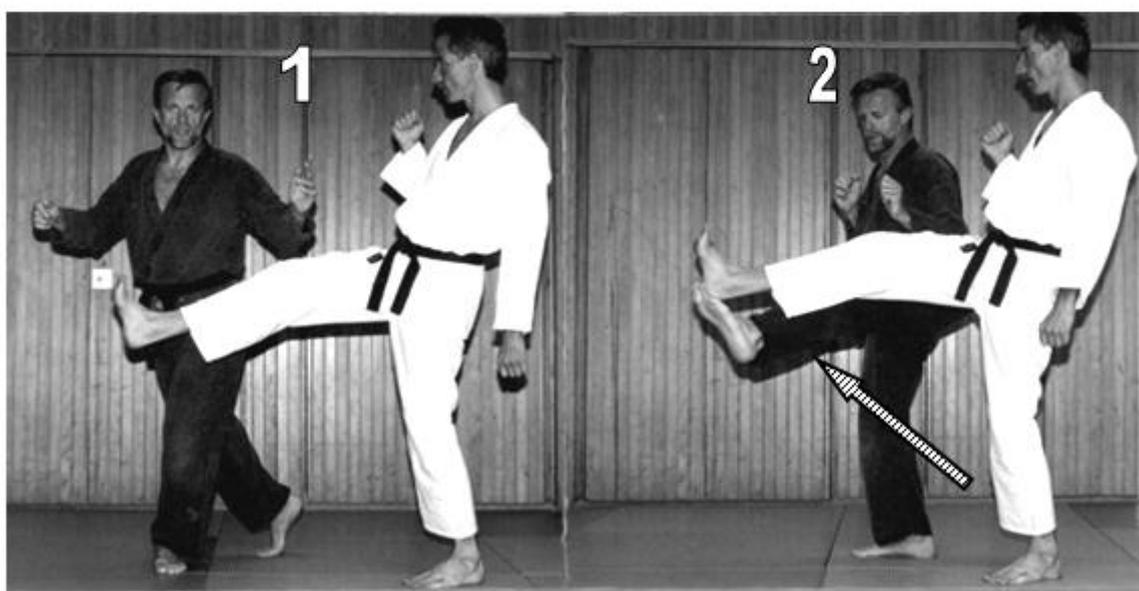
Detail zu 2

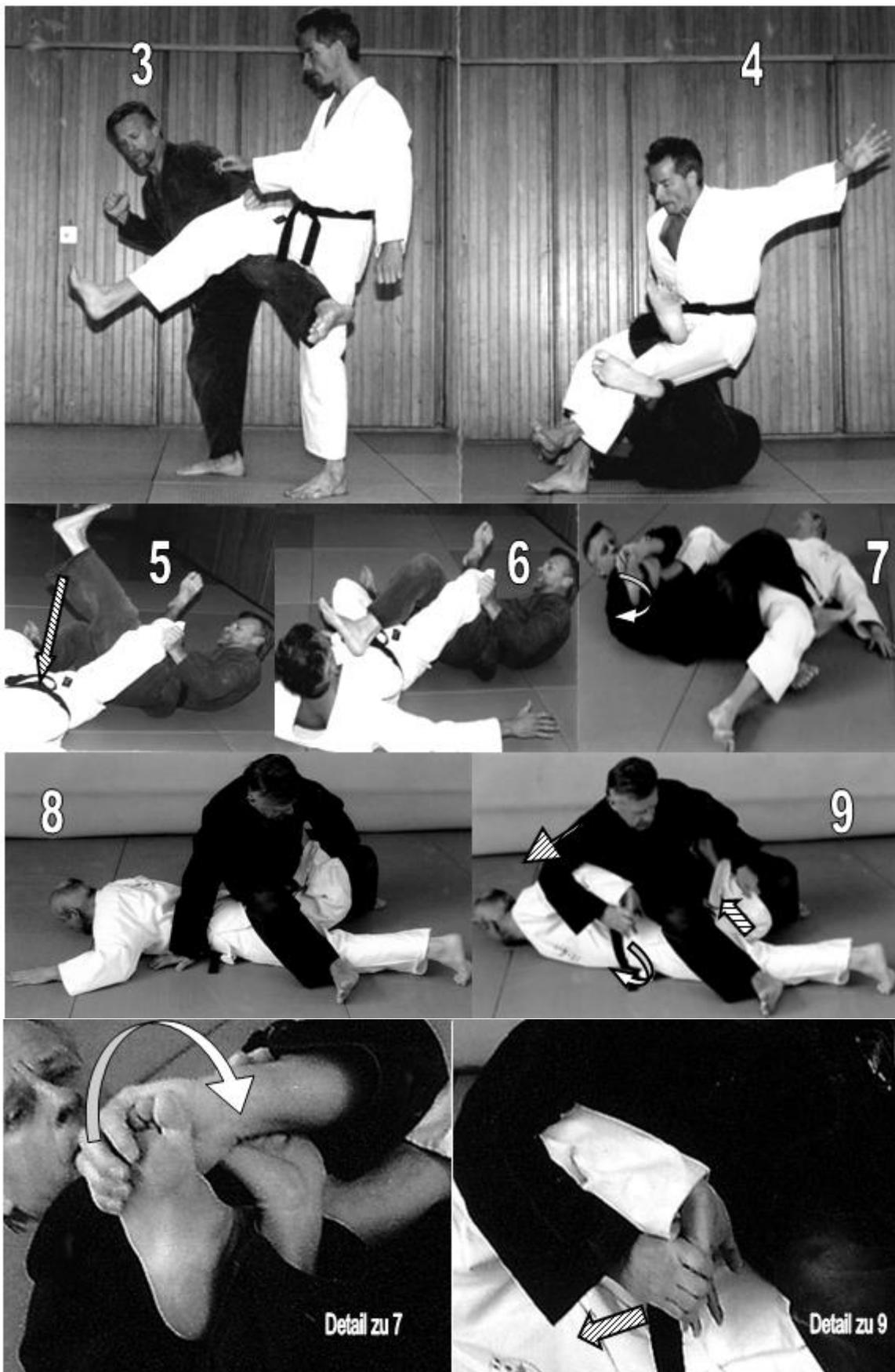
Detail zu 8



10. Verteidigung gegen Fußtritt

1. gerader Fußtritt rechts. Reaktion: ausweichen nach links mit einer halben Körperdrehung (d.h. mit rechts ein Schritt zurück)
2. in Folge, einen Tritt mit dem linken Spann in die Wade des rechten Bein (oder Kniestoß auf die Rückseite des Oberschenkels)
- 3/4. linkes Bein nicht absetzen sondern weiter führen zur Sprungschere an dem linken Bein (Standbein) des Angreifers
- 5/6. Bodenlage :Fersentritt mit links in den Unterbauch, der linke Arm umfasst den rechten Unterschenkel
- 7/8. die rechte Hand umfasst die rechte Fußsohle gefolgt mit einer Körperdrehung nach links (über das Bein des Angreifers) Griffhaltung beibehalten und zurücklegen < Beugehebel >
9. abstützende linke Hand des Angreifers aufnehmen und zurück beugen <Festleger >



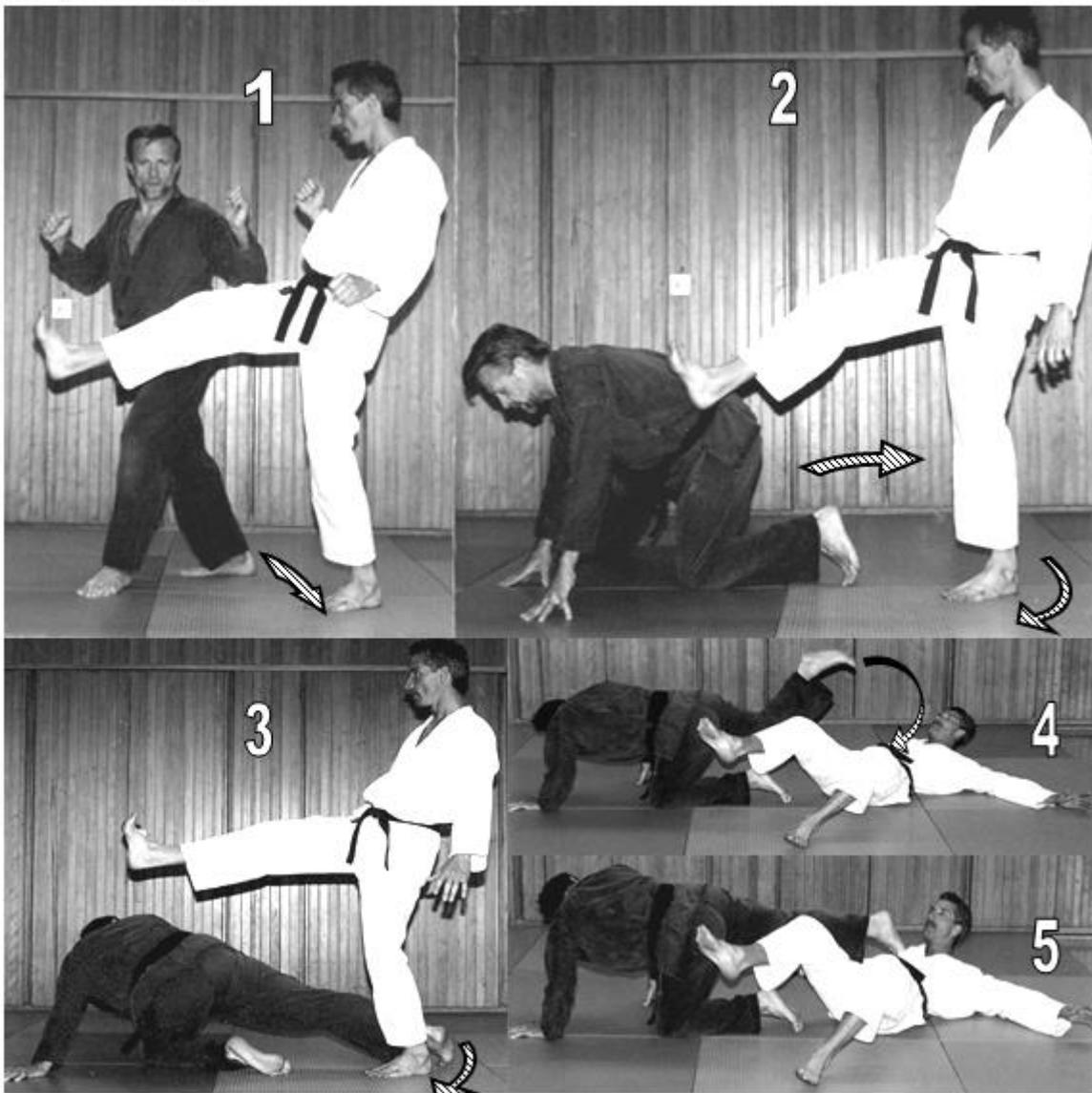




1971 Internationaler Judo-Lehrgang mit Mahito Ogo & G.F.M. Schütte in Hener.

11. Verteidigung gegen Fußtritt

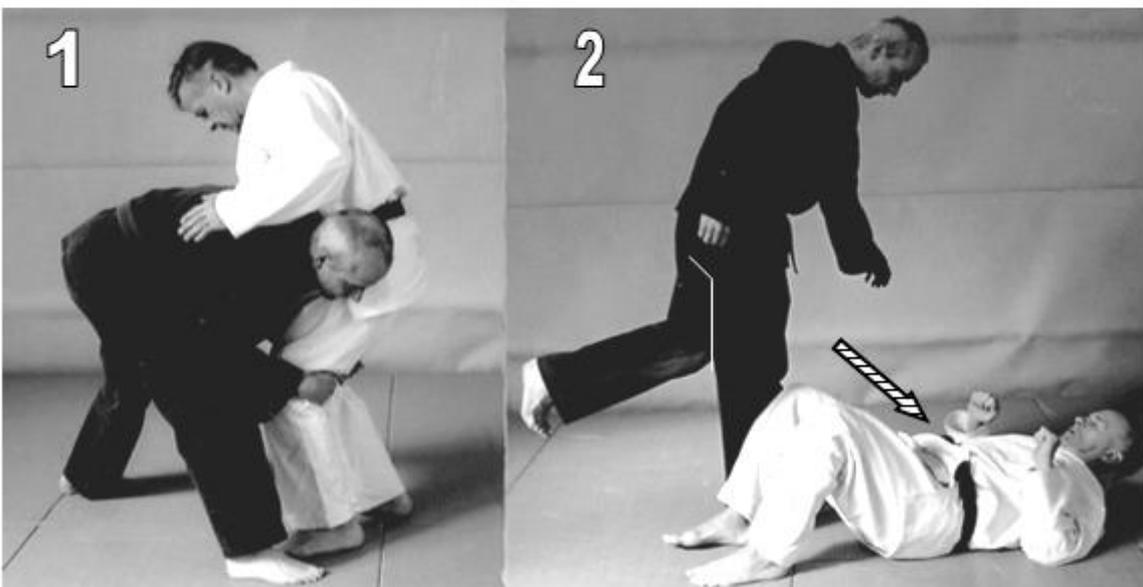
1. gerader Fußstoß rechts. Reaktion: ausweichen nach links mit einem halben Schritt nach vorn, und Drehung nach rechts
2. linkes Knie auf den Boden absetzen, mit Drehung um die eigene Achse fegt das rechte Bein,
3. das Standbein (an Ferse) des Angreifer nach vorn, er fällt auf den Rücken
- 4/5. Bodenlage: Tritt mit rechts zum Solar- Plexus

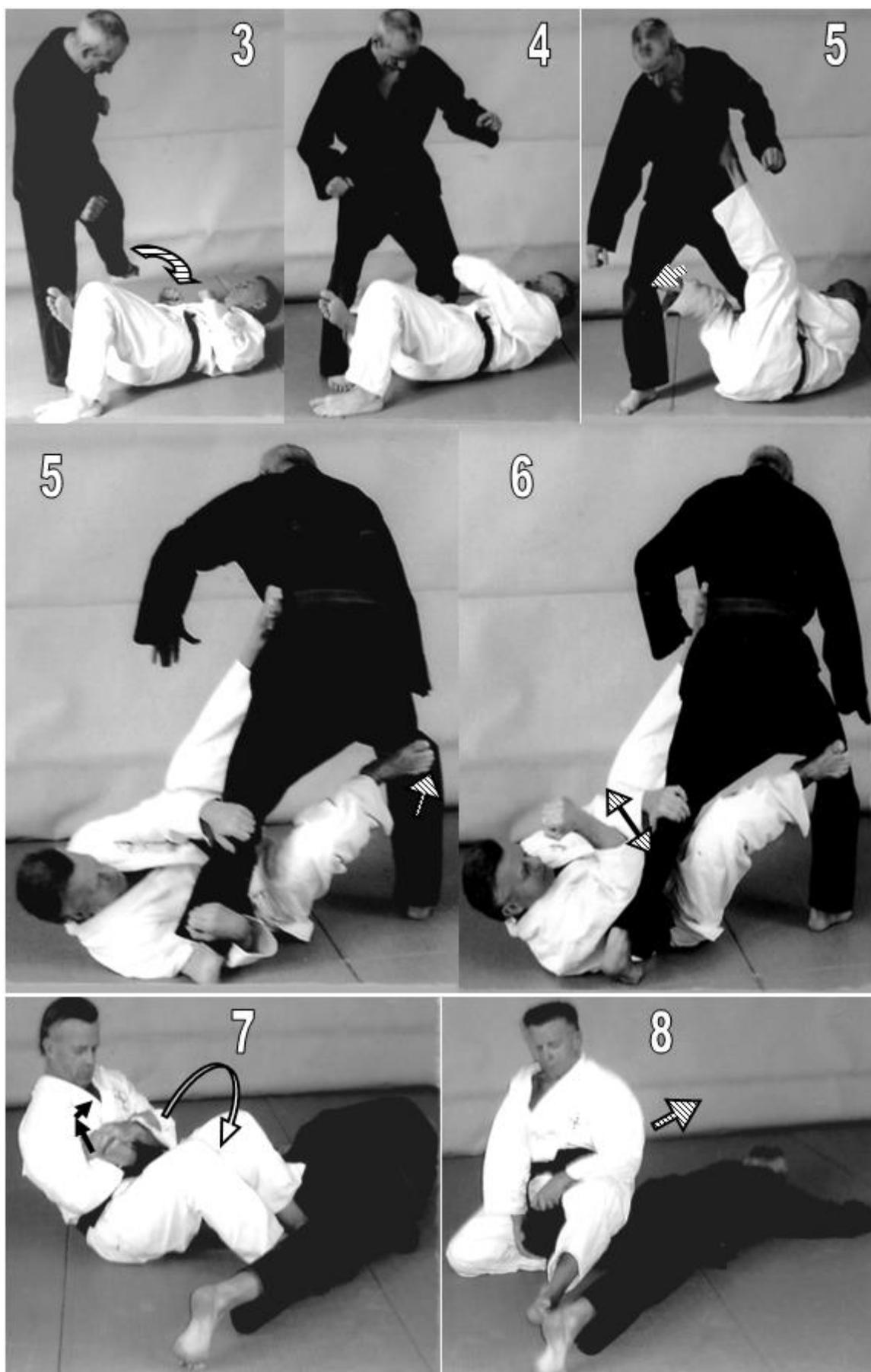




12. Verteidigung gegen Fußtritt

- 1/2. Angriff: beide Beine ausheben mit Sturz auf den Rücken. Fußtritt rechts
- 3/4. Reaktion: Block mit rechten Unterschenkel, gefolgt von Fußtritt links und Block mit dem rechten Unterarm, gleichzeitig Griff mit der Linken in die linke Kniekehle
5. der rechte Fuß tritt in die rechte Kniekehle, der linke Fuß sperrt die linke Hüfte
6. es folgt Ellenbogenstoß rechts auf die linke Wade und Strecken des rechten Bein (Angreifer fällt in Bauchlage)
7. beide Beine klemmen das linke Bein des Angreifers ein, der linke Fuß / Ferse wird in der rechten Ellenbeuge verschlüsselt, durch Körperdrehung nach rechts erfolgt ein < Fußdrehhebel >
8. oder Übergang zum Festlegen mit < Beinbeugehebel >

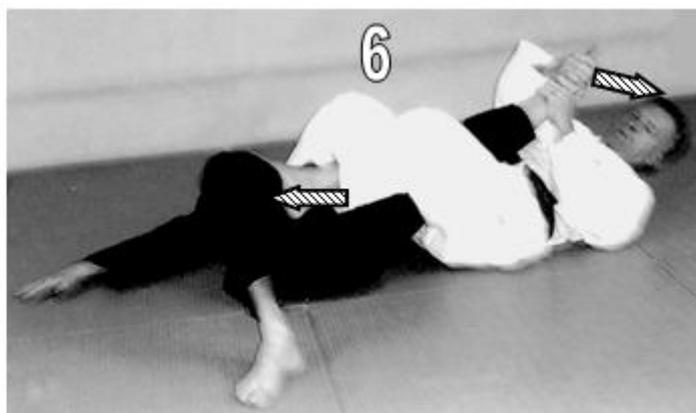
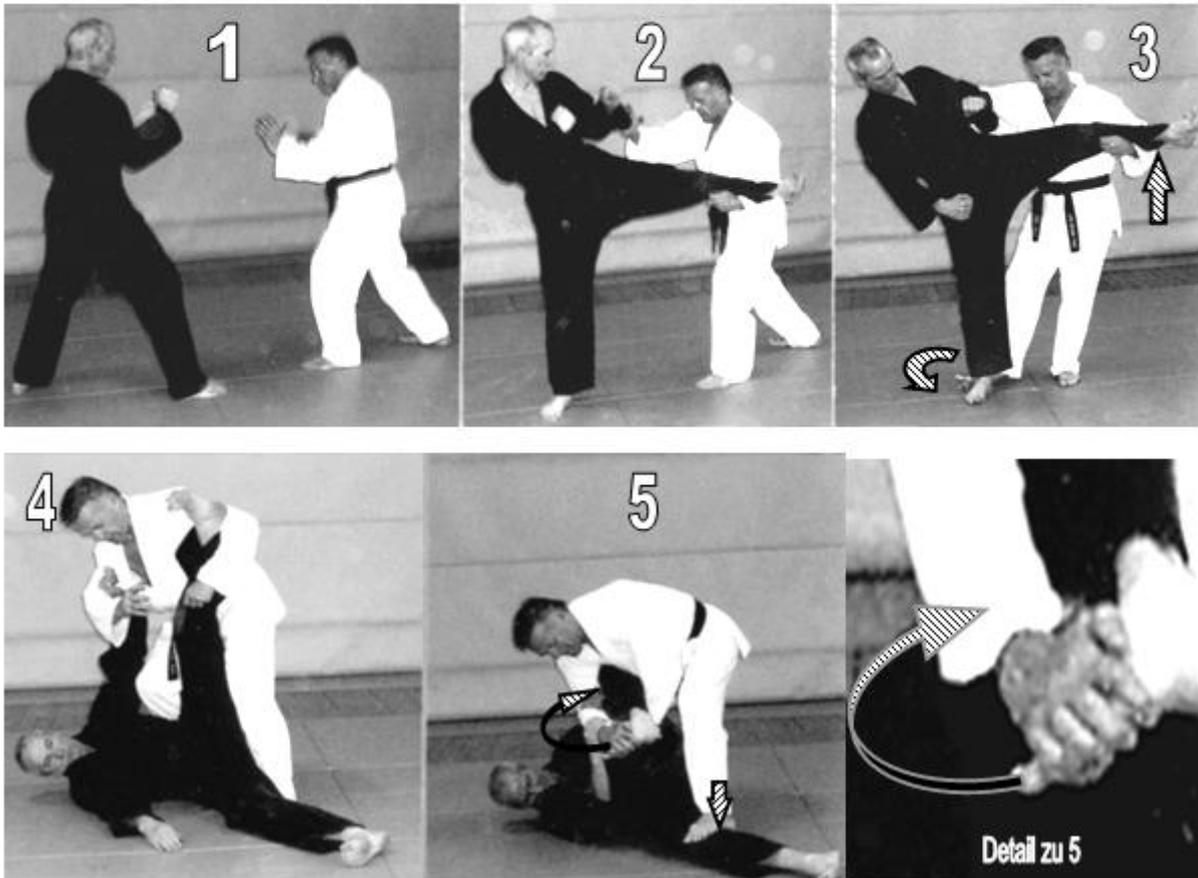




13. Verteidigung gegen Fußtritt

seitlicher Fußtritt links. Reaktion: ausweichen seitlich rechts, der linke Arm fängt das tretende linke Bein ab(festhalten) und hebt es leicht an, gefolgt von einem Fußheber rechts an dem rechten Standbein des Angreifers.

Bodenlage: das linke Bein des Angreifers festhalten mit Übergang zum Fußbeugehebel (Achtung das rechte Bein des Angreifers sichern) und weiter zum Leistenstreckheber und Festleger.



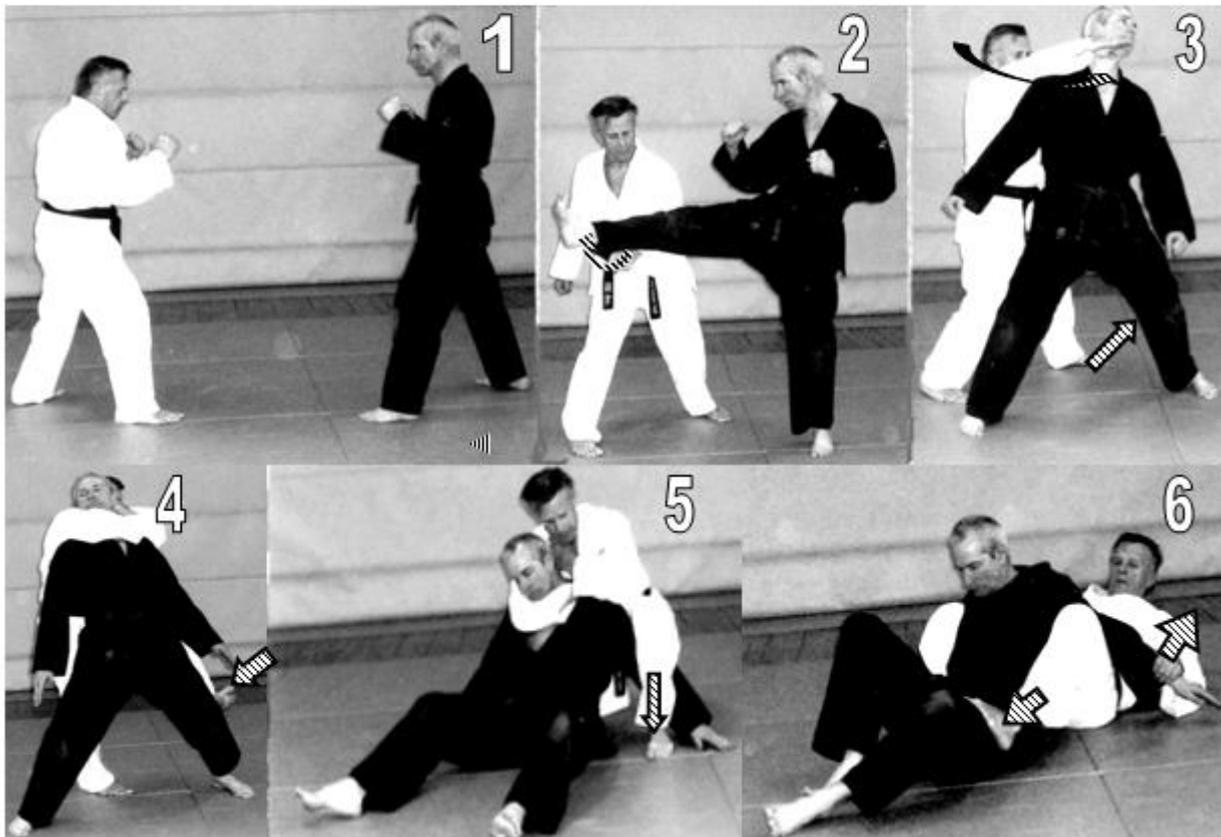


Dschunken im Hafen von Hongkong

14. Verteidigung gegen Fußtritt

gerader Fußtritt rechts zur Körpermitte. Reaktion: Ausweichen nach links mit einem Schritt links nach vorn und Unterarmblock links gegen das vorstoßende rechte Bein / Fuß, gefolgt von Handkantenschlag rechts (Daumenseite) zum Gesicht des Angreifers und umschlingen des Hals mit gleichzeitigem Tritt in die linke Kniekehle.

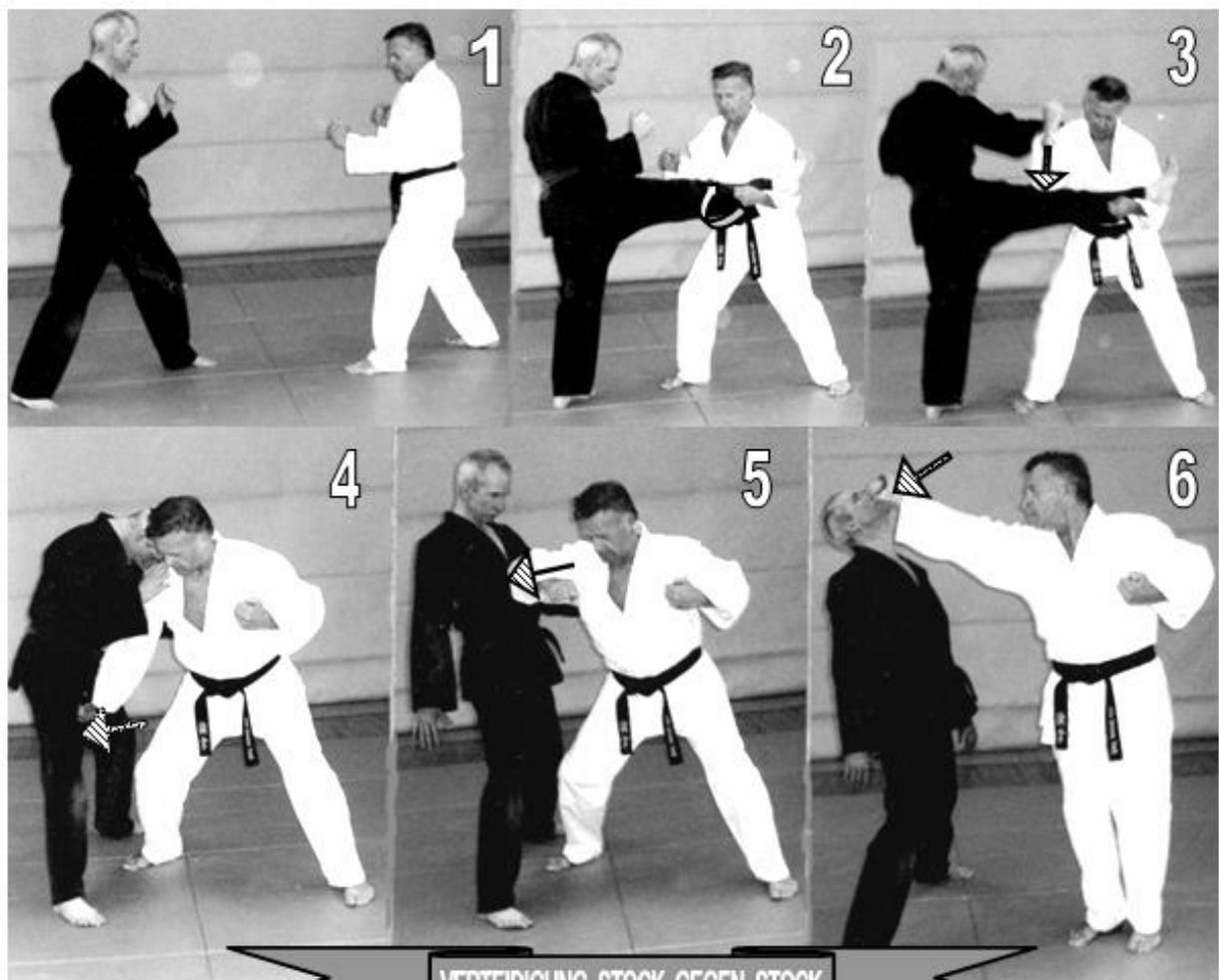
Bodenlage: Griffhaltung beibehalten, den linken Arm des Angreifers mit dem linken Bein sichern und dessen Körper zurückziehen, ergibt Festlegen durch Genickhebel (Würger). Oder: auf den Rücken legen, beide Arme des Angreifers zurückziehen, beide Füße auf dessen Leisten (Hüften) absetzen und auf Spannung ziehen.



15. Verteidigung gegen Fußtritt

gerader Fußtritt rechts zur Körpermitte. Reaktion: ausweichen nach rechts mit einem Schritt rechts nach vorn und abfangen des tretenden rechten Bein / Fuß von unten.

in Folge: Ellenbogenstoß rechts auf den Oberschenkel, Handrückenschlag zu den Hoden, Ellenbogen zum Solarplexus und Fausrückenschlag zum Gesicht.

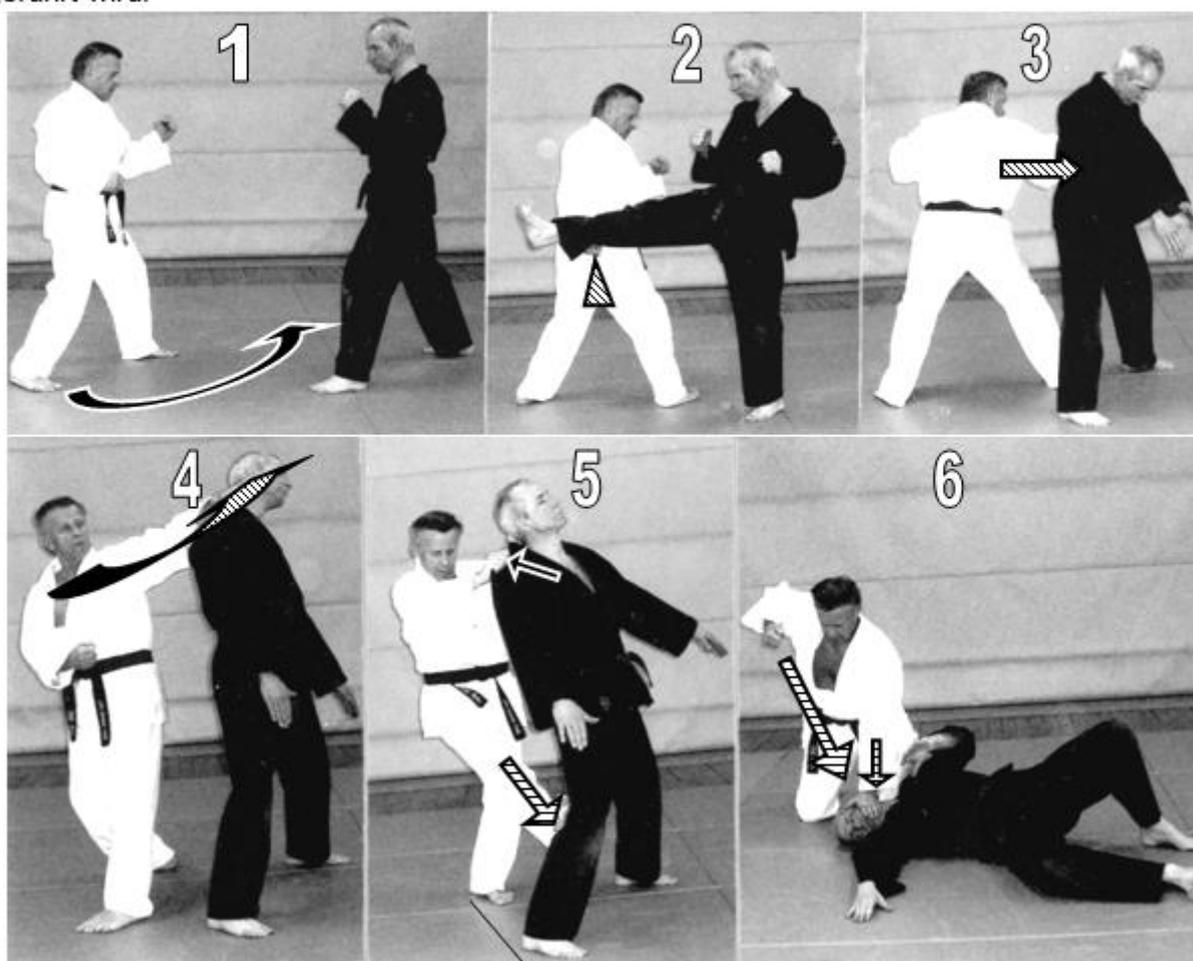




16. Verteidigung gegen Fußtritt

gerader Fußtritt rechts zur Körpermitte. Reaktion: seitlich links ausweichen mit einem Unterarmblock rechts und einen Schritt rechts nach vorn, gefolgt von einem Ellenbogenstoß rechts auf die Wirbelsäule, Körperdrehung links und Handkantenschlag links zur Halsschlagader, Körperdrehung weiterführen beide Hände fassen die Schultern und ziehen sie mit einem gleichzeitigen Innenfußtritt rechts in die rechte Kniekehle des Angreifers zurück.

Bodenlage: die linke Hand kontrolliert den Kopf während mit rechts ein Fauststoß durchgeführt wird.





1. Verteidigung gegen Stockangriff

- 1/2 Stockschlag mit rechts von innen nach außen. Reaktion: ausweichen seitlich links mit einem Schritt nach vorn, gleichzeitig Block mit rechts an der rechten Schlaghand
3. der rechte Arm umschlingt den Schlagarm hinter dem Handgelenk, gefolgt von Handballenstoß auf den rechten Ellenbogen (der Stock wird unter der rechten Achsel eingeklemmt)
- 4/5. die linke Hand nimmt den Stock auf und schlägt ihn zu der rechten Rippenpartie des Angreifers
6. gefolgt von Schlag in die rechte Kniekehle
7. Bodenlage: abschließender Schlag zum Gesicht





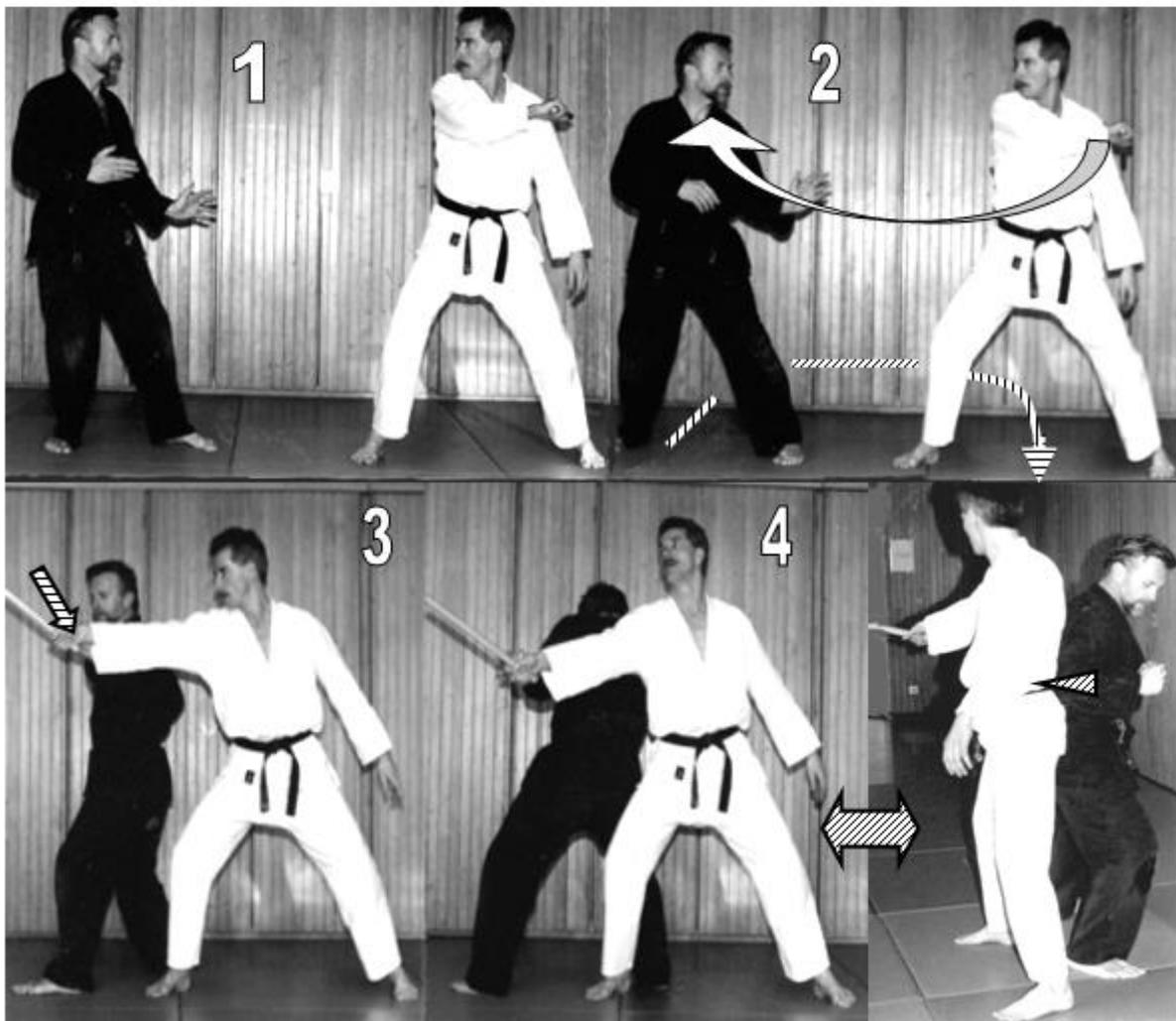
VERTEIDIGUNG STOCK GEGEN STOCK

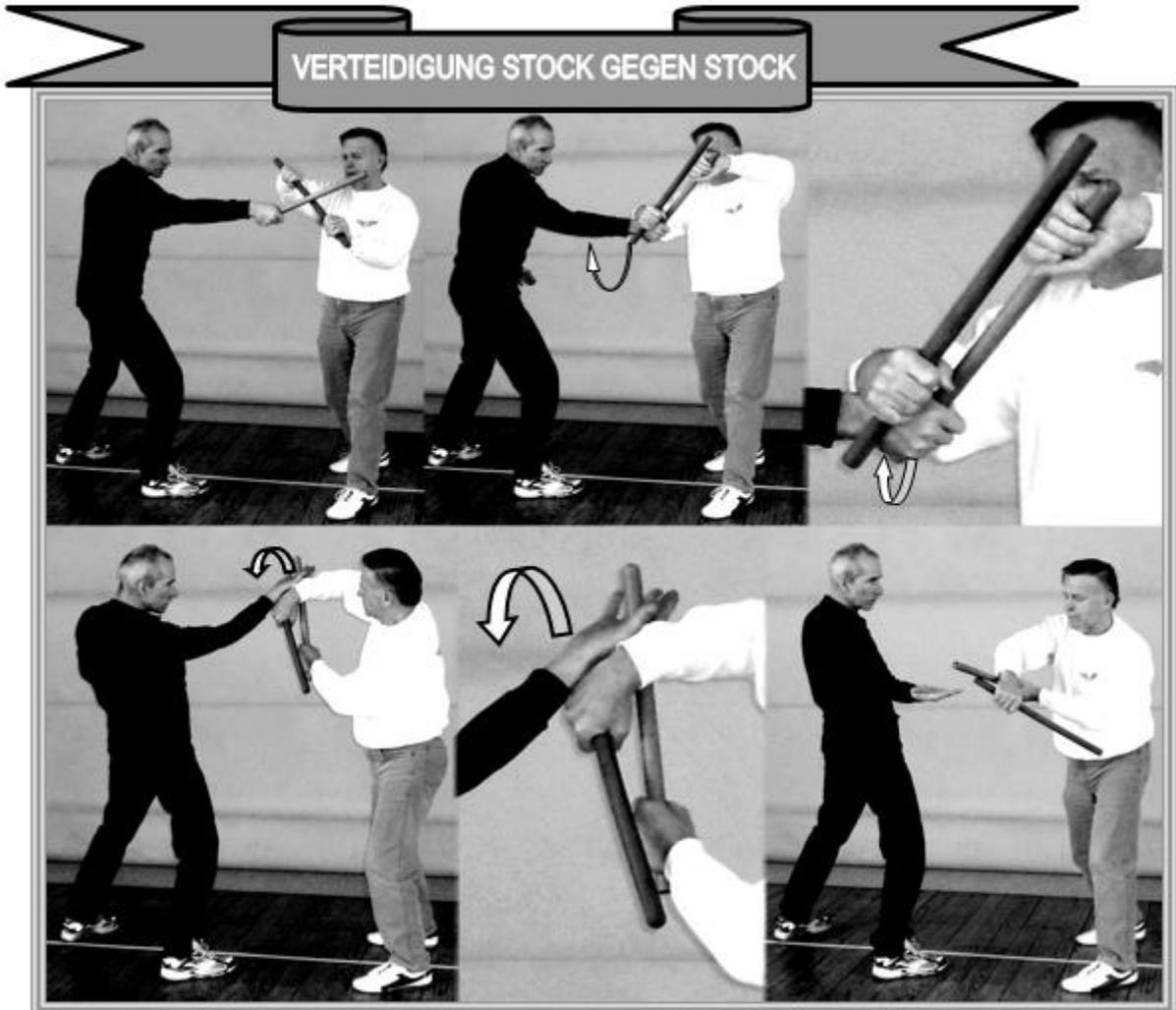




2. Verteidigung gegen Stockangriff

- 1/2/3. Angriff mit Stockschlag rechts von innen. Reaktion: seitlich links ausweichen mit einem Schritt vorwärts
4. rechte Schlaghand mit linken Handballen abfangen (blocken) gefolgt von Körperdrehung nach rechts und Ellenbogenstoß rechts auf die Wirbelsäule
5. viertel Körperdrehung nach rechts, der rechte Arm umschließt den Hals und wird mit der linken Hand gesichert, gefolgt von: Fußtritt rechts in die rechte Kniekehle des Angreifers
- 6/7. Bodenlage: das rechte Bein sichert den rechten Schlagarm, der rechte Arm führt ein Genickhebel durch (o. Würger)

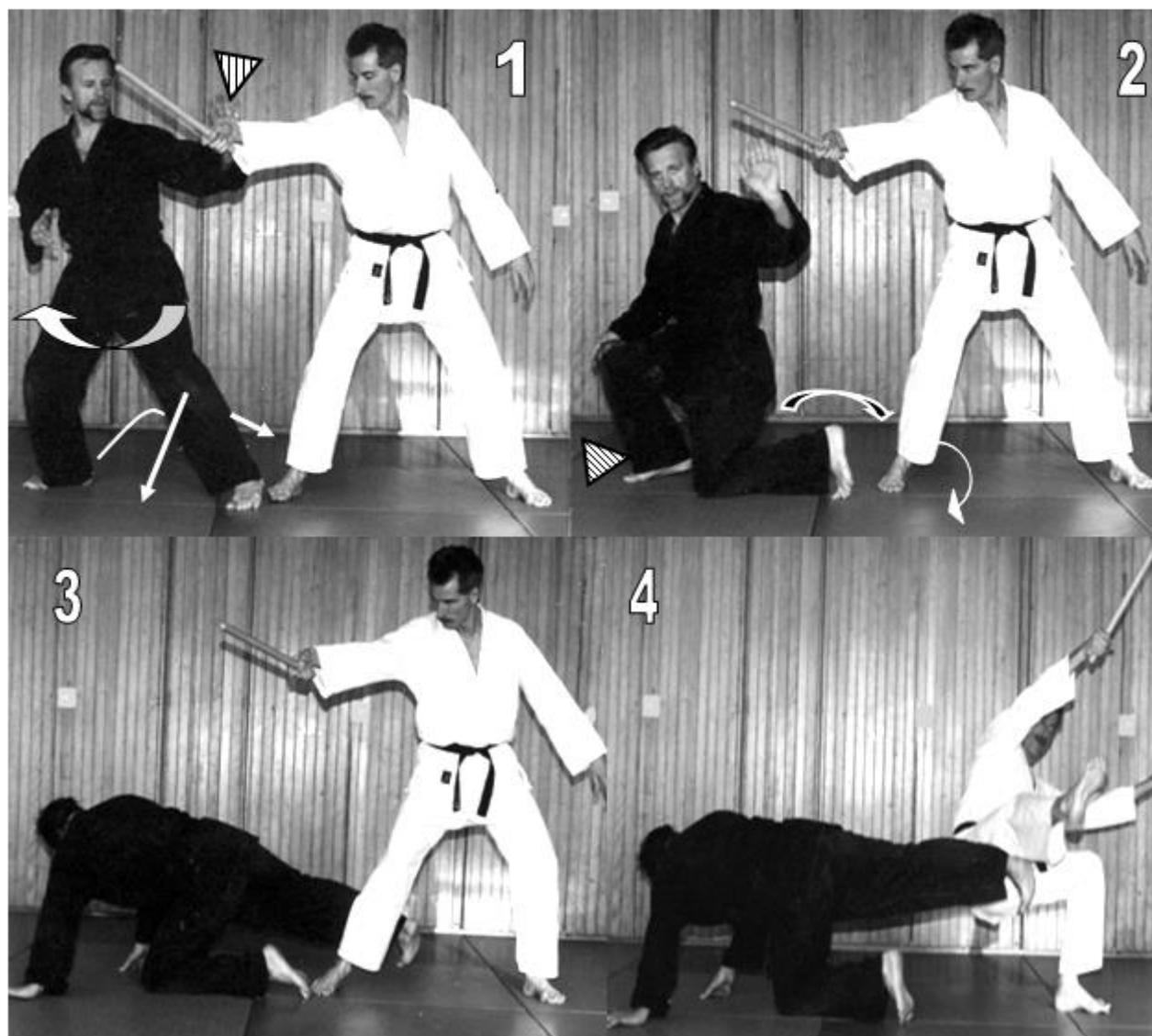


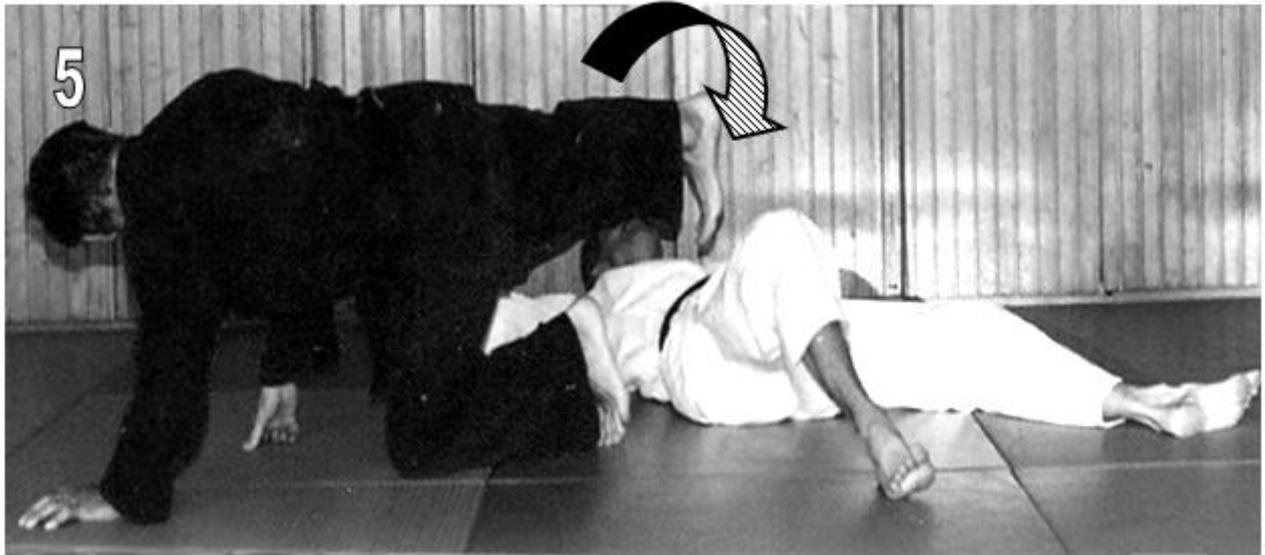




3. Verteidigung gegen Stockangriff

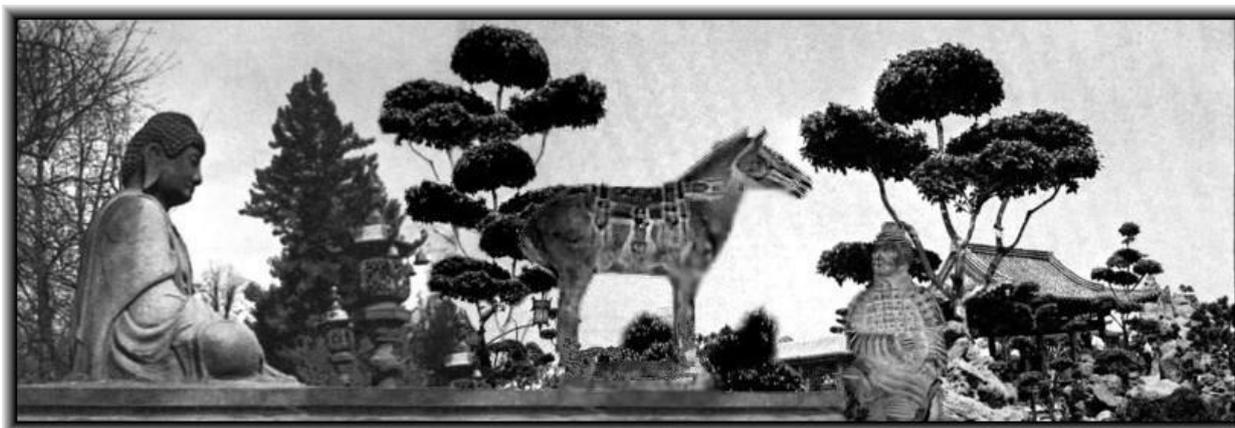
- 1/2. Angriff mit Stockschlag rechts, von innen. Reaktion: ausweichen mit Körperdrehung nach rechts und gleichzeitigen Handfeger an der mit Schlagstock bewährten rechten Hand
- 3/4. die Körperdrehung weiterführen, auf das linke Knie heruntergehen (Drehpunkt) das rechte Bein strecken und somit das rechte Standbein des Angreifers von hinten mit der Ferse fegen
5. Bodenlage: Fußtritt rechts zum Solar-Plexus (o. Kopf)





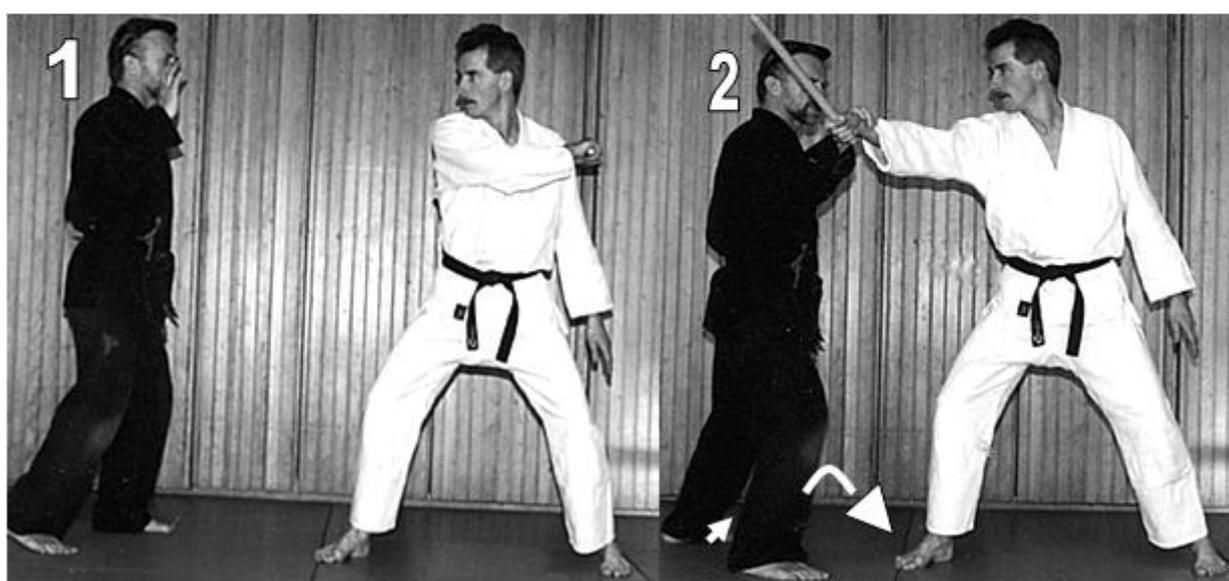
ABWEHR VON EINEM STOCKANGRIFF MIT STOCK

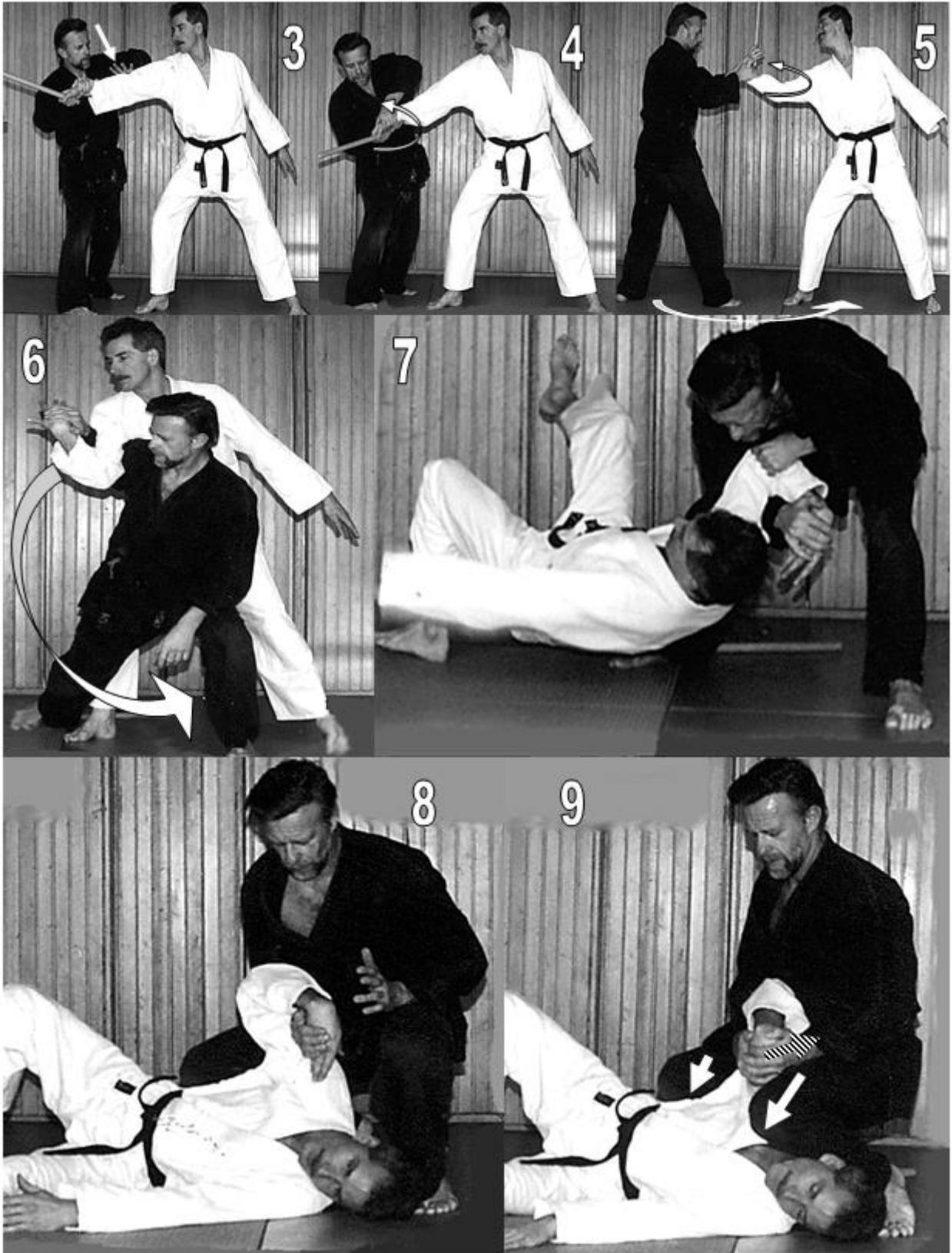




4. Verteidigung gegen Stockangriff

- 1/2. Stockschlag von innen, mit rechts. Reaktion: ausweichen nach links, mit Block rechts und fassen des Stock führenden Arm
3. gefolgt von: Handballenstoß links, auf den Ellenbogen
- 4/5. die linke Hand fasst unterstützend zur rechten, die rechte mit Stock bewährte Hand des Angreifers (Daumen auf Handrücken) mit gleichzeitigem Schritt nach rechts zum < Kipphandhebel >
6. der rechte Arm fasst unter dem rechten Arm des Angreifers, und übernimmt die gekippte Hand und gebeugten Arm mit gleichzeitigem Körperwurf rechts
- 7/8/9. Bodenlage: Hand und Armhaltung beibehalten, mit der rechten Hand unterstützen < Hand – Arm / Drehbeugehebel > linkes Knie auf den Hals des Angreifers absetzen < Festleger >

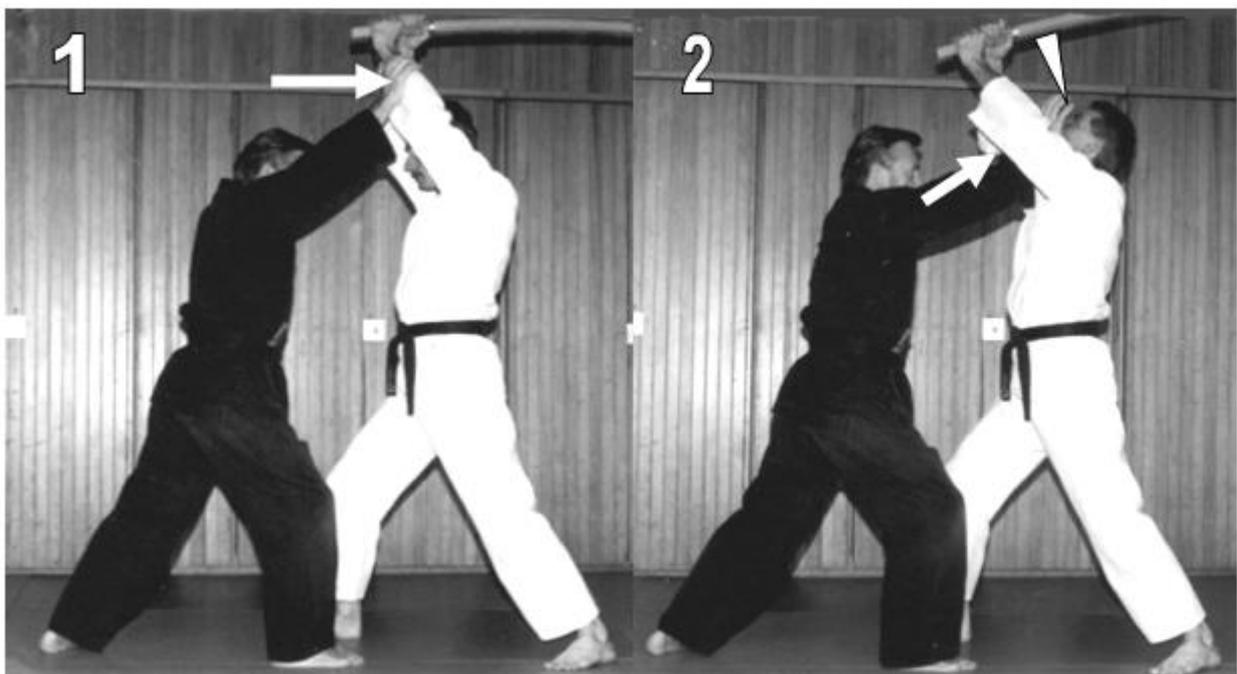


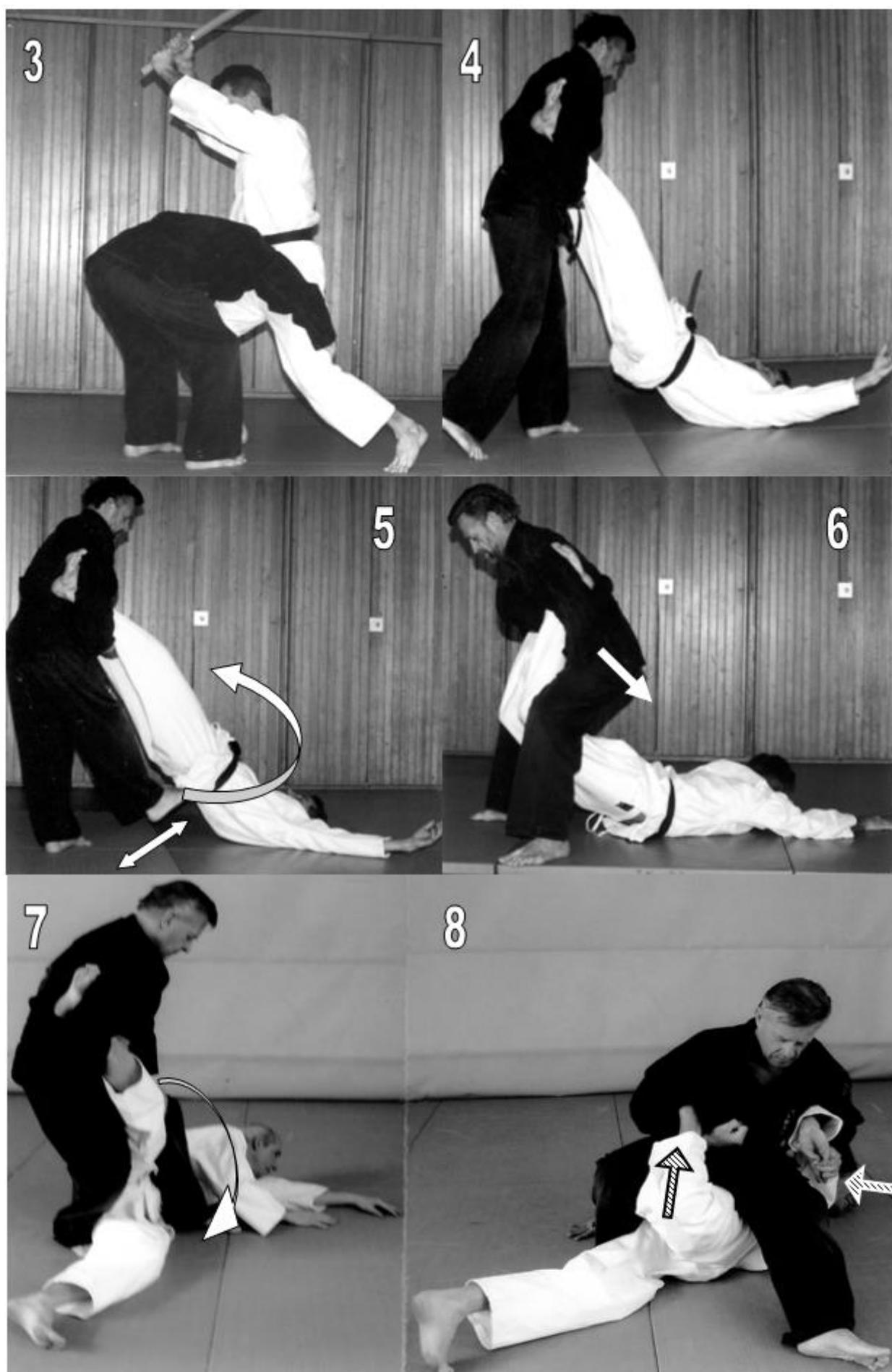




5. Verteidigung gegen Stockangriff

1. Stockschlag von oben, beidhändig. Reaktion: Block beidhändig an den Unterarmen (frühzeitig d.h. in der Ausholbewegung)
2. gefolgt von beidhändigen Handballenstoß zu den Wangenknochen(o. Augen)
- 3/4. und Übergang zur Doppelhandsichel
5. Bodenlage: es folgt ein Fußtritt rechts gegen die Wirbelsäule
6. Der Angreifer wird in die Bauchlage gedreht (mit einem Schritt über dessen Körper) die Füße /Unterschenkel sind unter der Achsel verschlüsselt, in Rückenlage gehen <doppelter Beinbeugehebel>(Angriff auf die Wirbelsäule)
- 7/8. oder ab Bild 5: Übergang zum <einfachen Beinbeugehebel> weiter zum< Hand-Armbeugehebel>

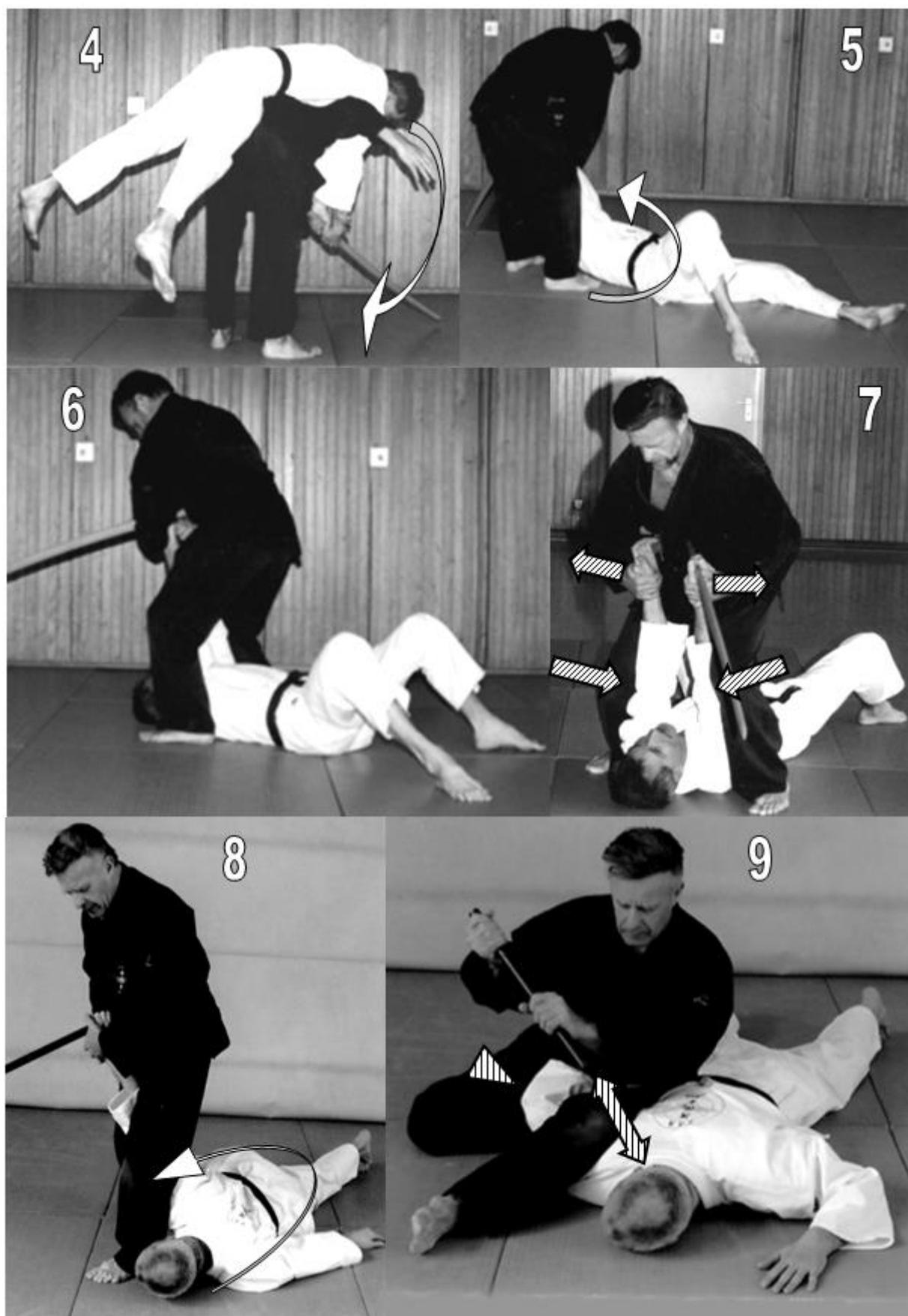


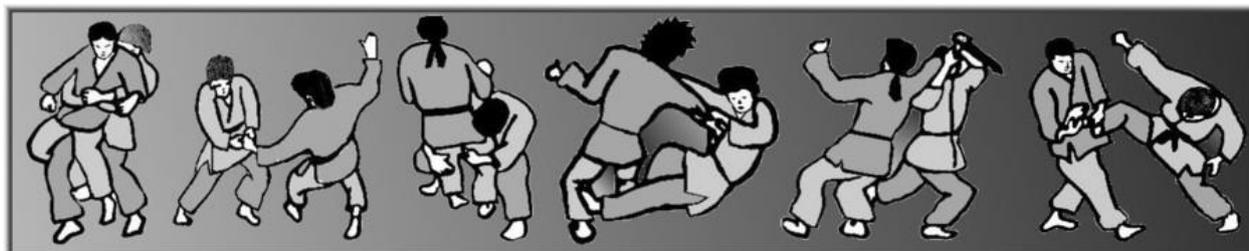


6. Verteidigung gegen Stockangriff

- 1/2. Stockschlag beidhändig, von oben. Reaktion: rechts seitlich mit einem Schritt nach vorn, aus dem Schlag heraus gehen, linke Hand fasst den rechten Schlagarm, gefolgt von einem Fauststoß mit rechts zum Solar Plexus
- 3/4. Der rechte Arm fasst unter beiden Armen des Angreifers und führt einen Schulterwurf aus
- 5/6. Bodenlage: mit dem rechten Bein über den Angreifer gehen, beide Hände fassen dessen Handgelenke. Beide Knie werden unterhalb der Ellenbogen angesetzt und drücken nach innen, während beide Hände nach außen ziehen, ergibt: <gestreckter Armhebel >
- 7/8/ 9. mit dem linken Knie, Druck auf den rechten Ellenbogen verstärken (linker Arm freigeben) der Angreifer dreht sich nach links in die Bauchlage, rechter Arm in der linken Leiste festlegen, gefolgt von hinsetzen ergibt: <Kreuzfessel > mit dem Bein durchgeführt, Stock entwenden (Festleger)



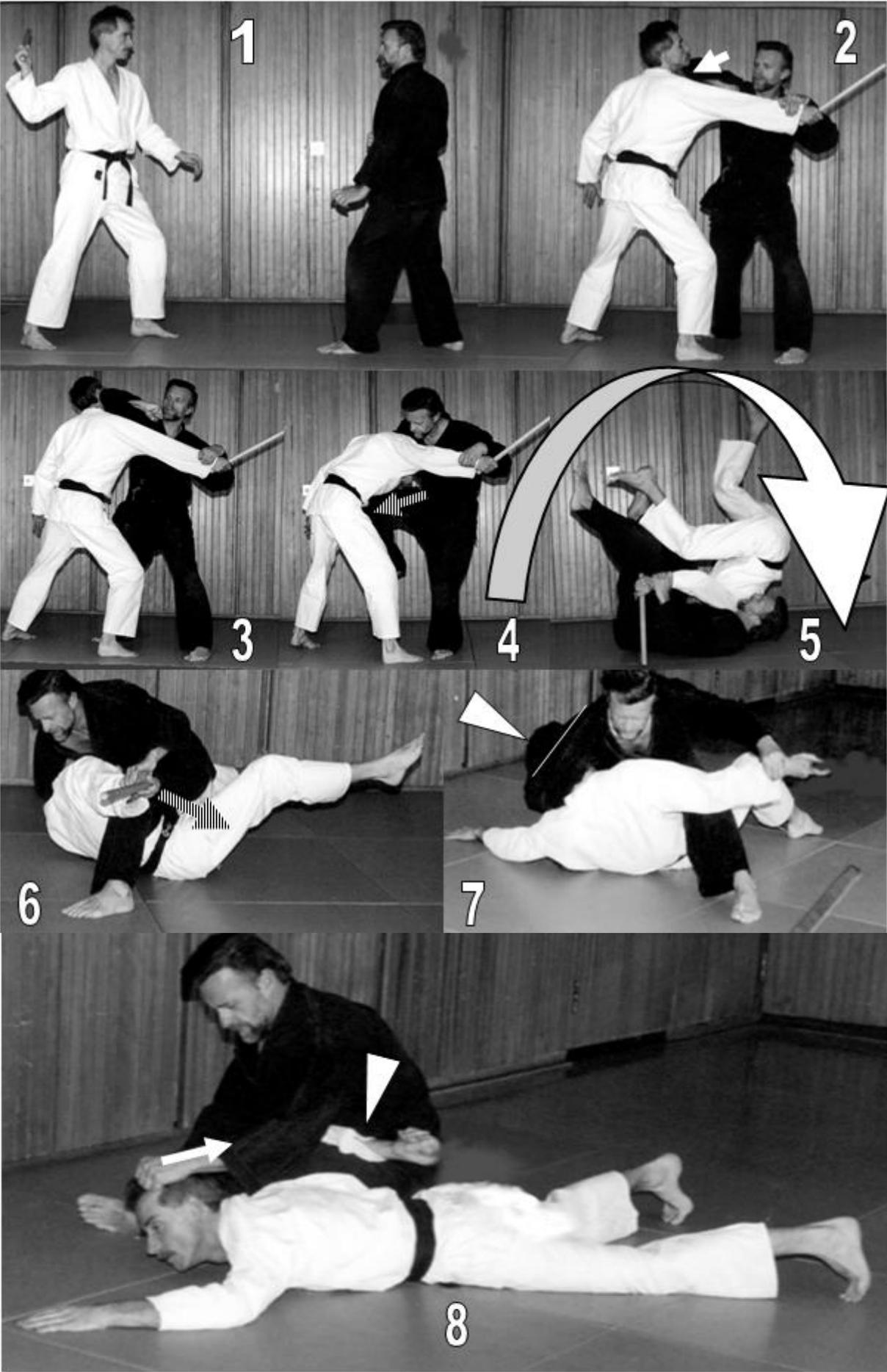




7. Verteidigung gegen Stockangriff

1. Stockangriff von außen nach innen, mit rechts
2. Reaktion: rechts seitlich mit einem Schritt nach vorn aus dem Schlag heraus gehen, die linke Hand fasst den rechten Schlagarm, der rechte Ellenbogen stößt seitlich links zum Kopf
3. gefolgt von Ellenbogenstoß rechts zur rechten Kopfseite und Umschlingen des Kopfs
4. Kniestoß rechts in den Solar Plexus (mit Stock bewährter Arm kontrollieren)
5. es folgt Rolle rückwärts (mit rollen)
6. Bodenlage: der rechte Arm führt ein < Genickhebel > durch, der linke Arm einen < gestreckter Armhebel >
- 7/8. Alternative: Genickhebel lösen, die rechte Hand führt einen Ohrendorn unter dem rechten Ohr aus, der Angreifer dreht sich nach links auf den Bauch, (Griff beibehalten, rechtes Bein über dessen Kopf führen) und der rechte Arm wird in der linken Leiste festgelegt, ergibt Kreuzfessel mit dem linken Bein ausgeführt in Verbindung mit Haarzug links

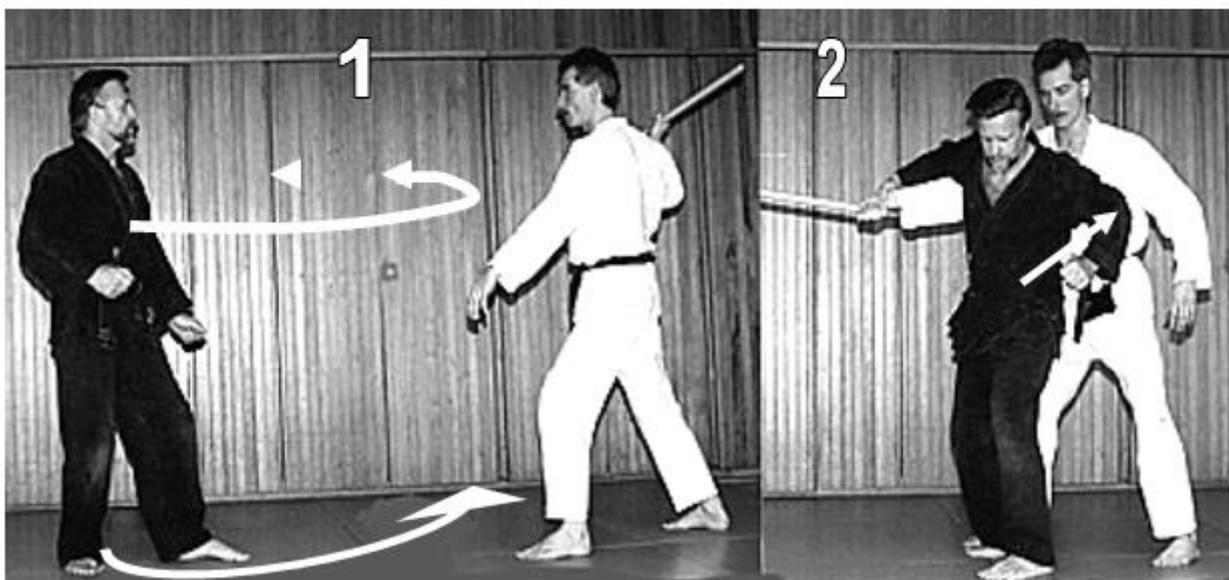






8. Verteidigung gegen Stockangriff

1. Stockangriff von oben, mit rechts
2. Reaktion: Körperdrehung um 180° nach links, gleichzeitig fasst die rechte Hand den mit Stock bewährten Arm, der linke Fastrücken schlägt zum Solar Plexus o. Hoden
- 3/4. beide Hände fassen die rechte Hand (Stock) des Angreifers (Daumen auf den Handrücken) gefolgt von Körperdrehung 180° nach links, ergibt: <Kipphandhebel >
- 5/6. gerader Fußtritt links in den SolarPlexus, gefolgt von Fersendrehtritt links auf den rechten Ellenbogen
- 7/8/ Alternative: weiter mit, linkes Bein über den gestreckten rechten Arm legen
9. und den Angreifers mittels < gestreckten Armhebel > in die Bodenlage bringen, dort wird der Arm in der Kniebeuge eingeklemmt und den Stock aus der haltenden Hand entfernen.





ABWEHR EINES MESSERANGRIFF MIT EINEM HANDTUCH



Fortsetzung
Seite 202

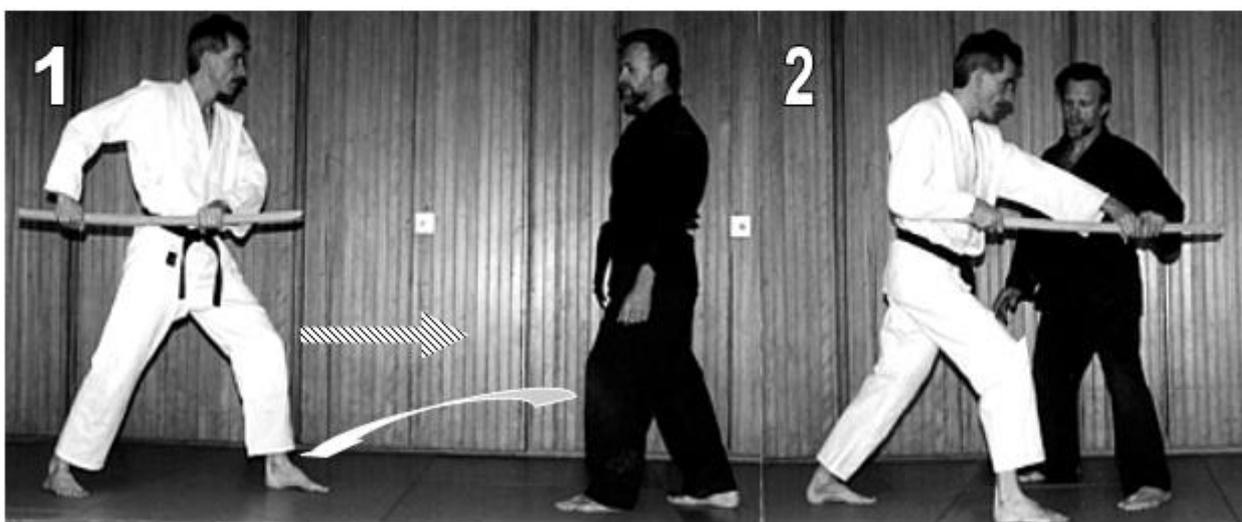


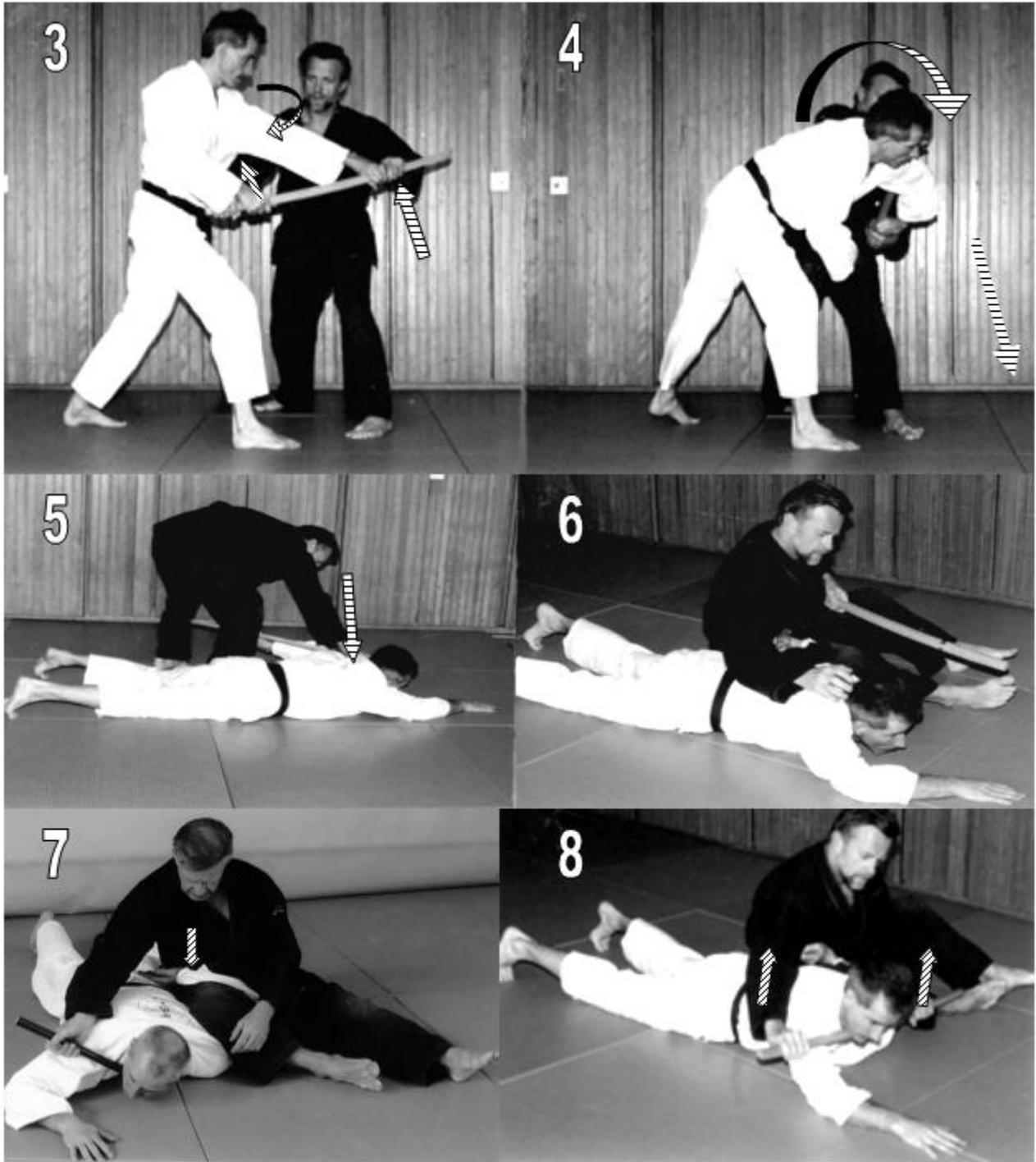
9. Verteidigung gegen Stockangriff

- 1/2. Stockstich zum Bauch. Reaktion: ausweichen nach rechts mit einem Schritt vorwärts, die linke Hand fasst den Stock vor der vorderen Hand (links) des des Angreifers und hält dessen kleiner Finger mit fest (auf den Stock pressen, wenn Handhaltung anders, d.h. Daumen vorn, dann wird der Daumen und Zeigefinger festgelegt)



3. die rechte Hand fasst an dem hinteren Ende des Stock (oder vor der hinteren Hand) und zieht ihn ruckartig nach innen (die rechte haltende Hand des Angreifers löst sich)
- 4/5. der Stock wird mit der rechten Hand hoch gezogen und gegen den Ellenbogen des linken ,Stock führen - den Arm gedrückt < Hand / Arm - Beugehebel > Angreifer bis in die Bodenlage (Bauch) führen
6. linker Arm aufnehmen, Unterarm in der rechten Leiste festlegen, gefolgt von hinsetzen, ergibt: >Armbeugehebel> (Kreuzfessel)
- 7/8. Stock mit beiden Händen haltend, über den Kopf führen <Festleger >





ABWEHR EINES MESSERANGRIFF MIT EINEM HANDTUCH



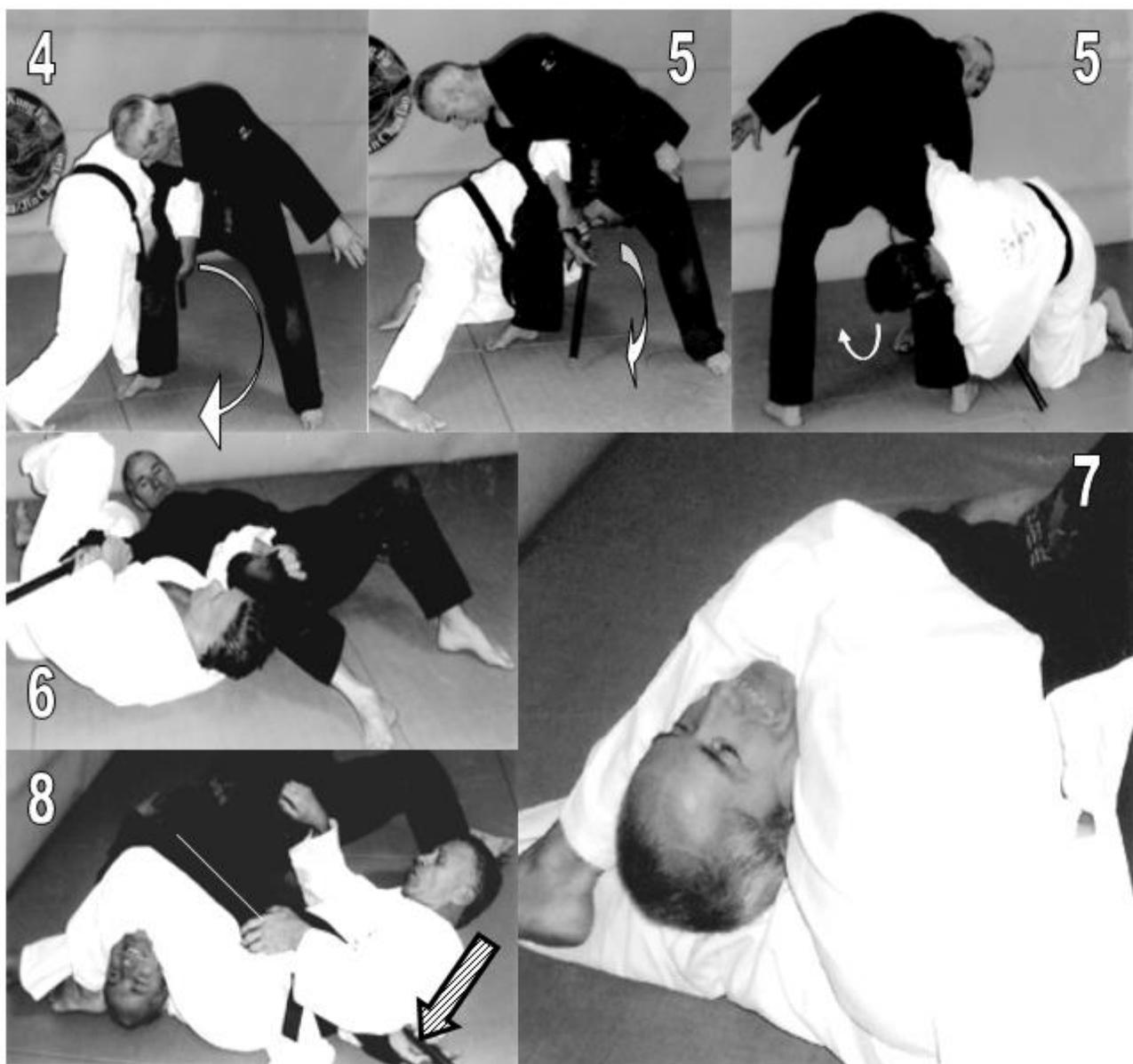
Fortsetzung
von
Seite 200



10. Verteidigung gegen Stockangriff

1. Stockschlag mit rechts, von oben, ausweichen seitlich links nach vorn, beide Hände fassen auf den rechten mit Stock bewährten Arm
2. und drückt ihn nach unten (rechts innen).
3. Die linke Hand kontrolliert die rechte Stock führende Hand, während die rechte Hand über die rechte Schulter des Angreifers fasst, erfolgt gleichzeitig einen Knie - stoß zum Solar Plexus
4. der rechter Arm des Angreifers wird mit der rechten Achselhöhle fixiert, die rechte Hand fast in dessen rechte Kniekehle
5. es folgt eine Rolle (alles Festhalten) seitlich links hinter dem Angreifer
6. Bodenlage: rechte Hand lösen, linke Hand kontrolliert den mit Stock bewährten Arm / Hand
7. Körperdrehung nach rechts, rechtes Bein unter dem Kopf / Nacken linkes Bein über den Kopf / Hals die Füße ineinander Verschlüsseln gefolgt von Körperdrehung nach links(Würger) < Genickhebel >
8. an dem Stock bewährten Arm erfolgt ein gestreckter Armhebel





VERTEIDIGUNG STOCK GEGEN STOCK

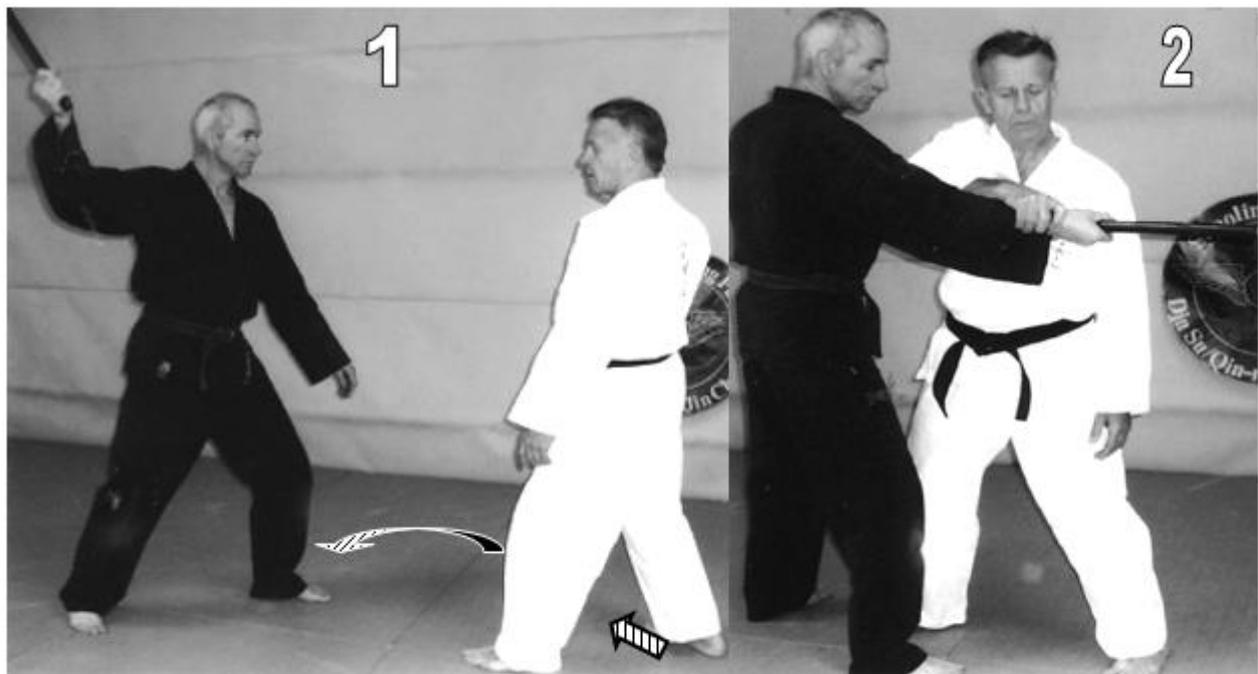


Fortsetzung
Seite 206



11. Verteidigung gegen Stockangriff

- 1/2. Stockschlag von außen, mit rechts. Reaktion: ausweichen seitlich rechts mit einem Schritt nach vorn, die rechte Hand fasst den mit Stock bewährten Arm und zieht ihn nach vorn, mit Druck nach unten
3. und legt ihn in der linken Ellenbeuge fest
4. es folgt ein Schritt mit links nach vorn, und Zug an der Ellenbeuge <Beugehebel > sowie entwinden des Stock
- 5/6. Stoß mit dem Stockende auf die Ellenbeuge, und Übergang zum Kreuzfesselgriff
- 7/8. der Stock wird um den Kopf herum geführt und an der rechten Halsseite platziert, die linke Hand übernimmt die Stockspitze Kreuzfesselgriff / Würger <Transportgriff >





VERTEIDIGUNG STOCK GEGEN STOCK

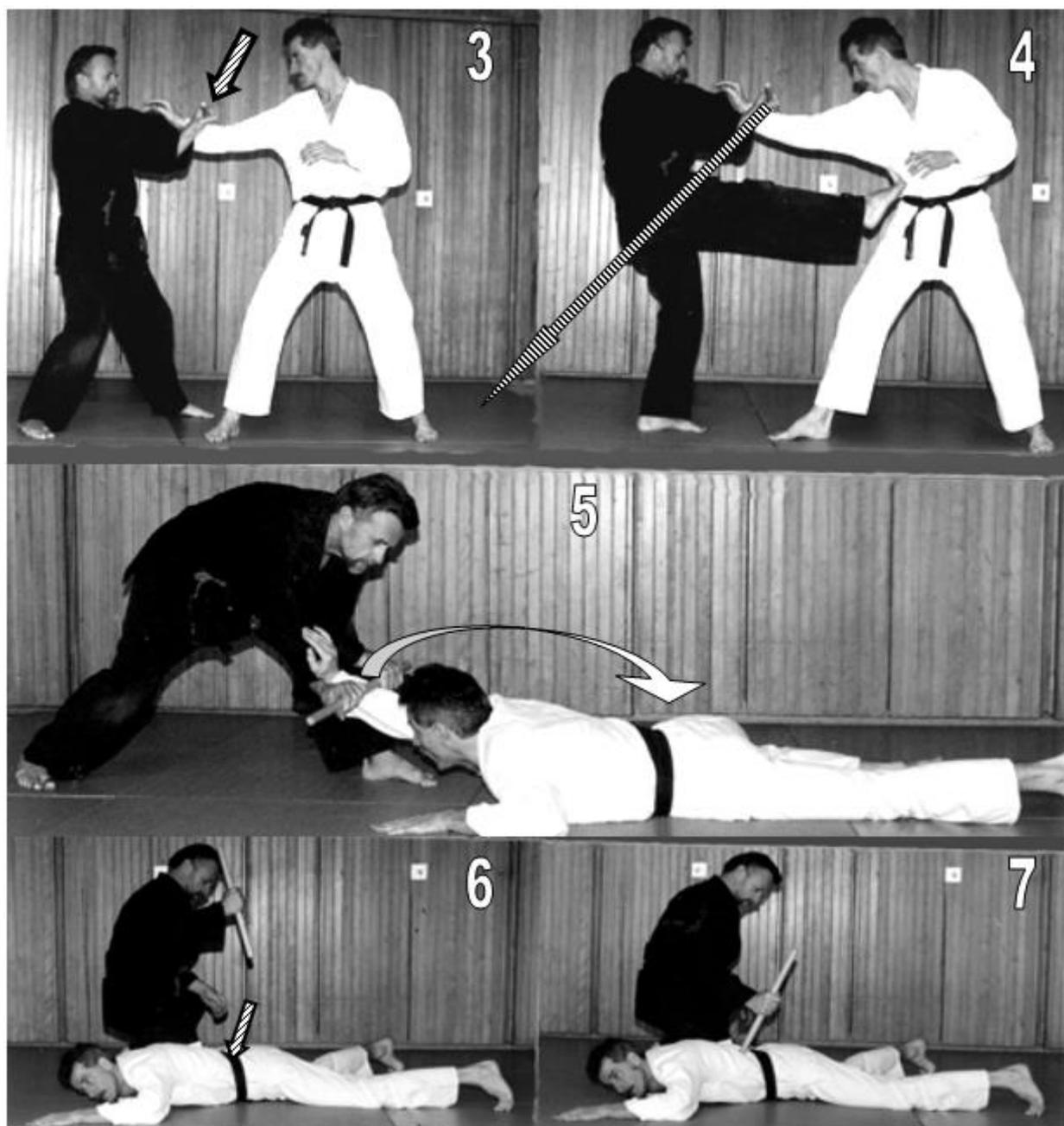




12. Verteidigung gegen Stockangriff

- 1/2. Schlag von innen nach außen, mit rechts. Reaktion: ausweichen nach links, mit einem Schritt nach vorn und gleichzeitigen Unterarmblock rechts
3. die linke Hand fasst unter dem mit Stock bewährten Arm, direkt über die haltende (Stock) Hand (Daumen an Daumen)
4. und kippt ihn (Stock) über den Unterarm des Angreifers, die rechte Hand übernimmt das vordere Ende des Stocks (der Arm ist eingeklemmt) es folgt Fußtritt in den Solar Plexus,
5. gefolgt von Zugbewegung an dem mit Stock eingeklemmten rechten Arm bis in die Bodenlage (Bauch)
- 6/7. abschließender Übergang zum Beugehebel < Kreuzfessel > mit dem rechten Bein gehalten, gefolgt von Stockstoß auf die Brustwirbel.



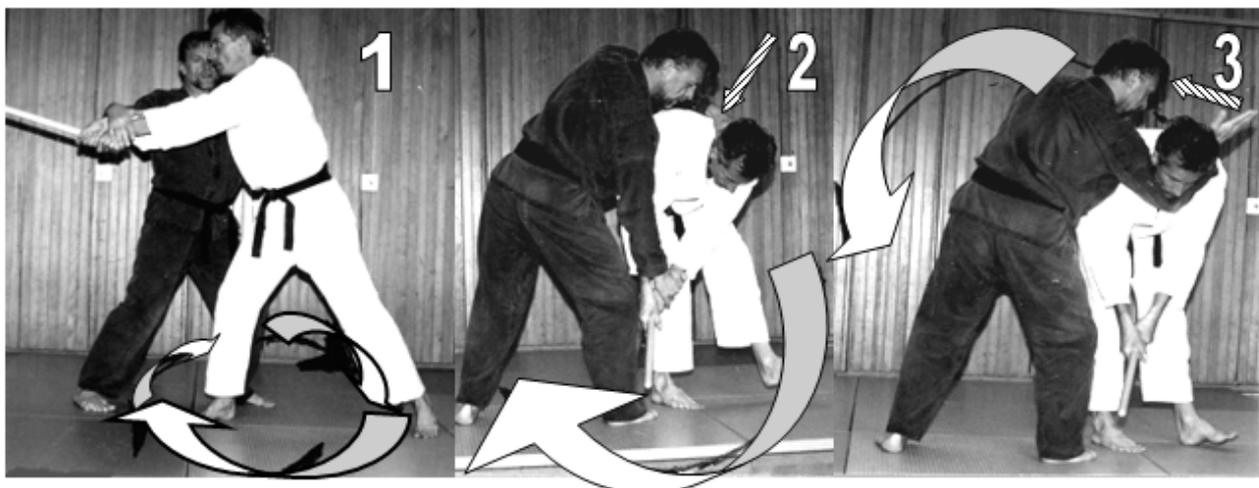


Fortsetzung
Seite 210



13. Verteidigung gegen Stockangriff

- 1/2. Schlag beidhändig von oben. Reaktion: ausweichen nach links mit einem Schritt links nach vorn, die linke Hand fasst das Genick des Angreifers, die rechte Hand fasst auf die mit Stock bewährten Arme und führt sie in einer Kreisbewegung und gleichzeitigen Druck mit der linken Hand (Genick) nach unten
- 3/4/5. Sobald der Angreifer Widerstand gegen den Druck im Genick zeigt d.h. (versucht sich Aufzurichten) wechselt der rechte Arm und legt sich vor dessen Hals, und führt ihn in gerader Linie rückwärts zu Boden
- 6/7/8. Boden!: schon in der Bewegung des Fallen rückwärts umfasst der rechte Arm die mit Stock bewährten Arme des Angreifers und bei Bodenberührung legt sich das linke Bein über dessen Hals, das rechte Bein platziert sich an die Rippenpartie und der linke mit Stock bewährte Arm wird zwischen den Beinen eingeklemmt, es folgt ein < gestreckter Armhebel >





VERTEIDIGUNG STOCK GEGEN STOCK

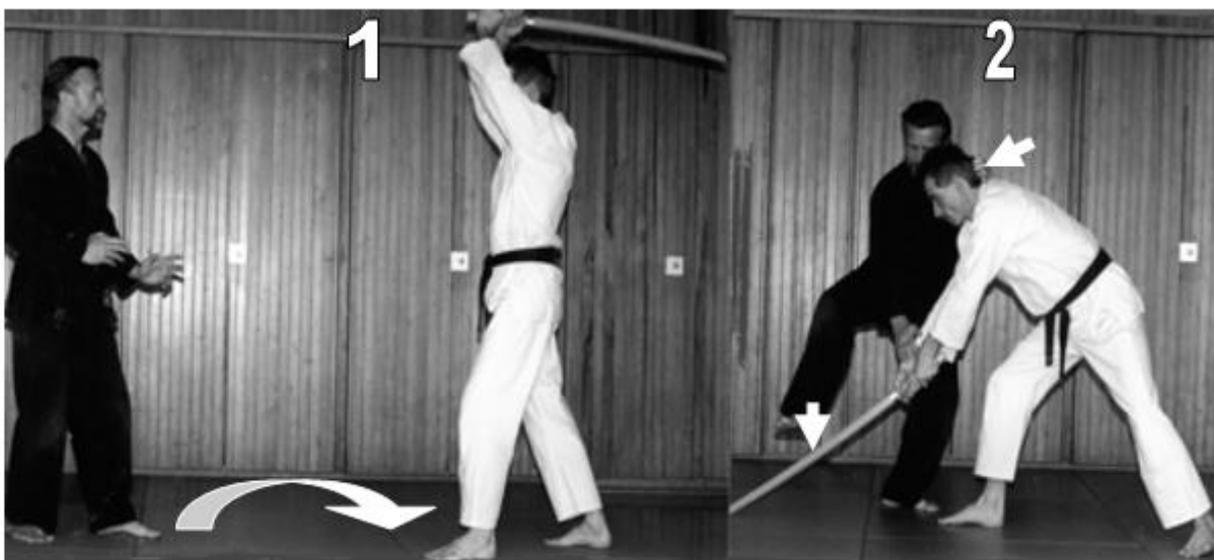


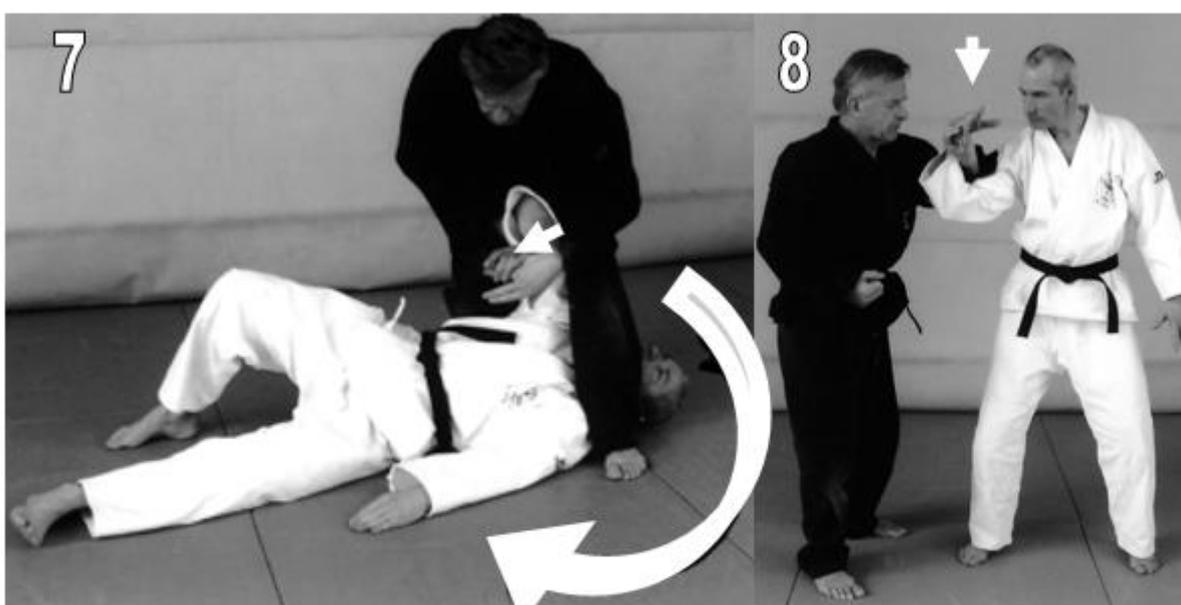
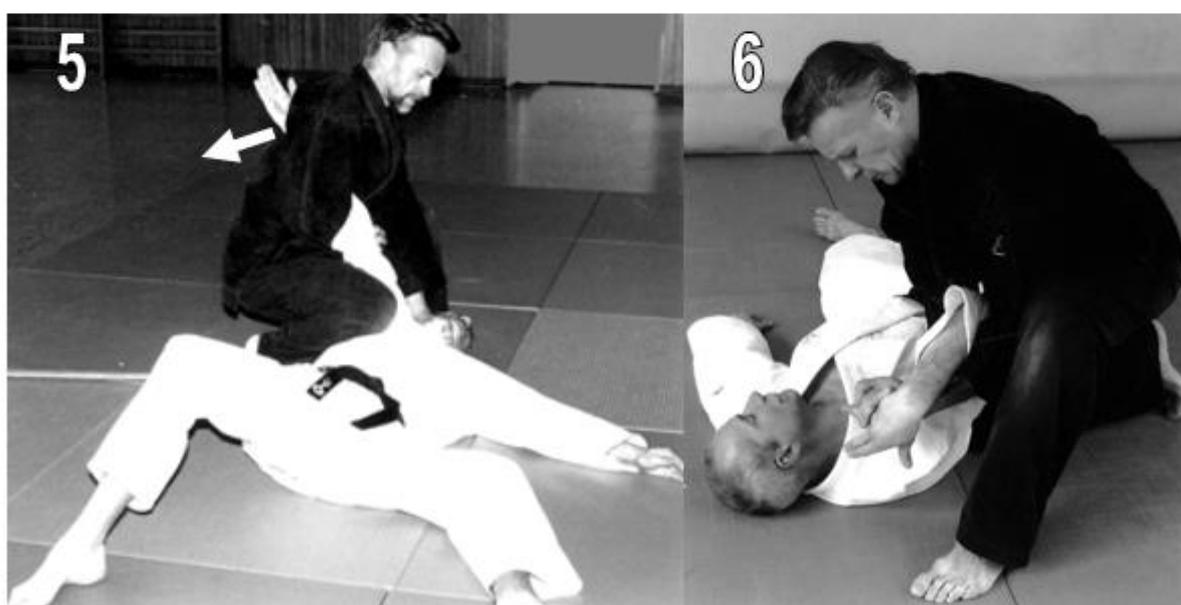
Fortsetzung
von
Seite 208



14. Verteidigung gegen Stockangriff

- 1/2/3. Schlag beidhändig, von oben. Reaktion: ausweichen nach links, mit gleichzeitigen fassen mit der linken Hand am Genick / Hinterkopf, die rechte Hand drückt die mit Stock bewährten Arme nach unten, bei Bodenberührung der Stockspitze erfolgt ein Tritt mit der rechten Fußsohle auf den Stock (entgleitet den Händen) die rechte Hand fasst das Kinn des Angreifers und führt einen Genickdrehhebel durch (bis in die Bodenlage führen)
- 4/5. Bodenlage: linkes Knie auf die rechte Hals / Kopfseite des Angreifers absetzen, der rechte Arm wird unter der rechten Achselhöhle eingeklemmt, zurück lehnen, ergibt < gestreckter Armhebel >
- 6/7/8. Übergang zum Handbeugehebel, um den Kopf gehen und aufnehmen zum Transportgriff mit Fingerhebel.



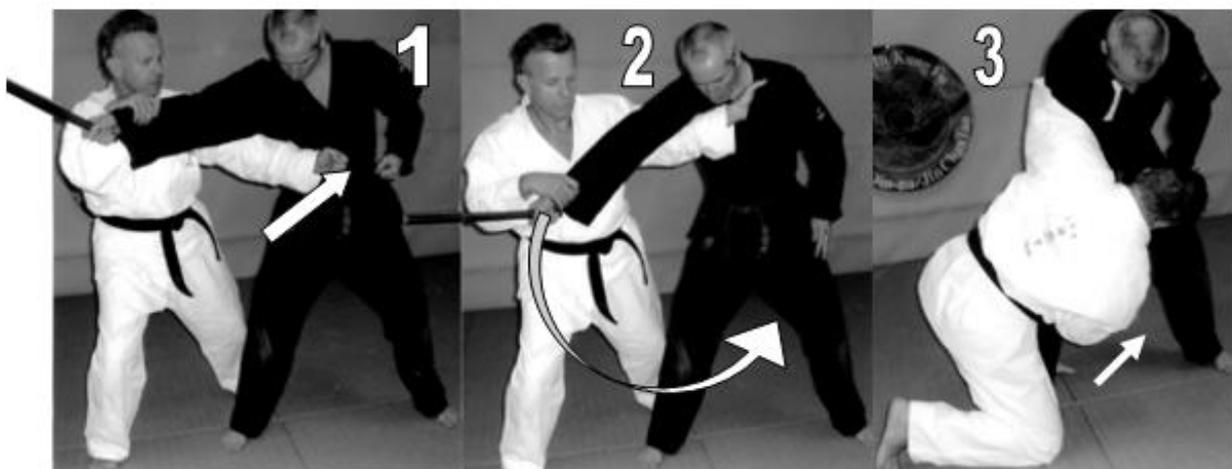


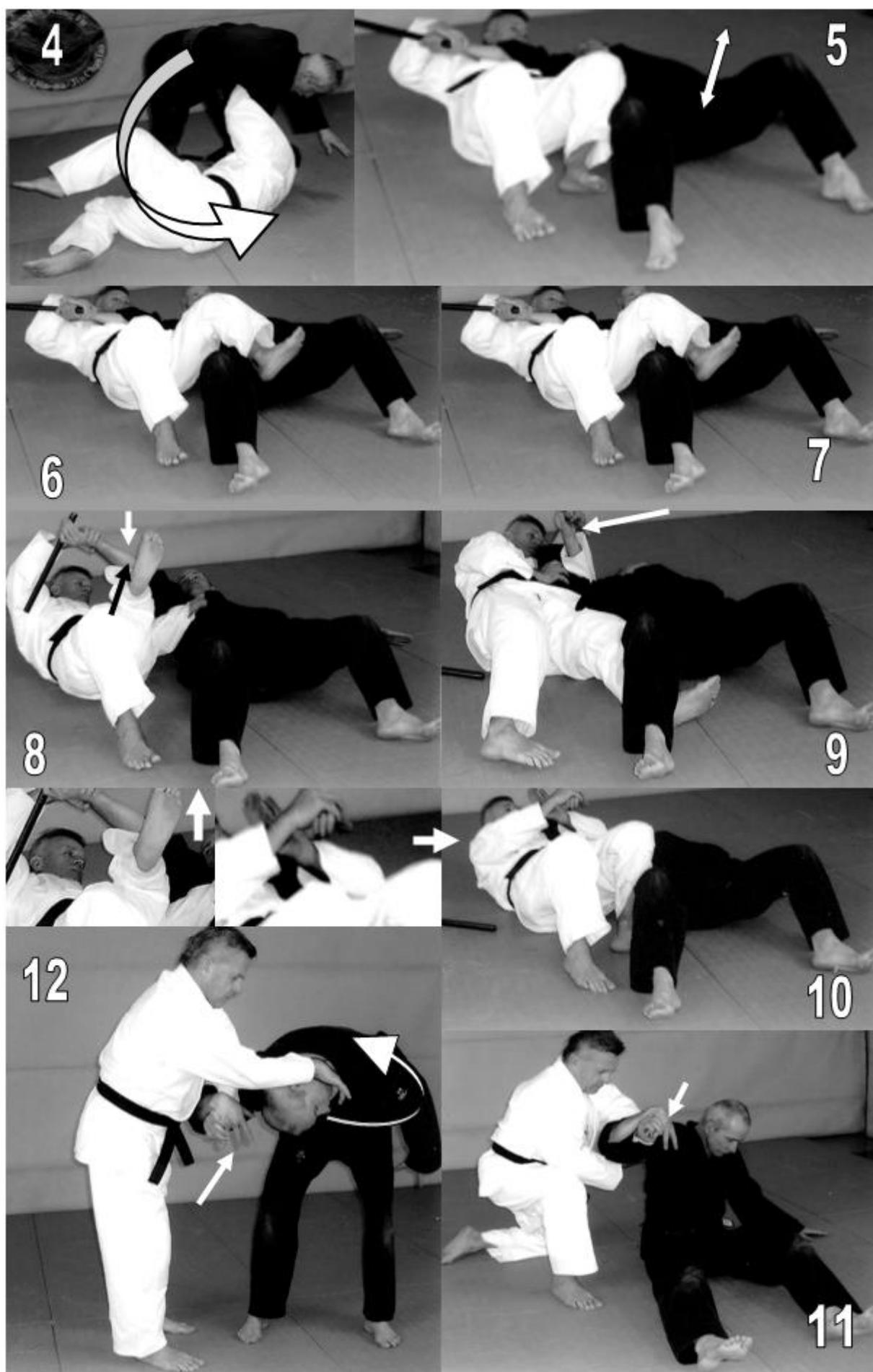
Flughafen Hong Kong



15. Verteidigung gegen Stockangriff

1. Stockschlag von oben. Reaktion: Ausweichen mit einem Schritt seitlich nach vorn, so wie blocken und fassen des Stock bewährten rechten Arm und Faustschlag
- 2/3/4. die linke Hand fasst in das linke Revers des Angreifers, den Stock bewährten Arm einklemmen und Revers festhalten, gefolgt von seitlicher Rolle rechts vor die Füße des Angreifers
- 5/6/7. Bodenlage : Fersentritt links in die Hoden
- 8/9/10. gestreckter Armhebel über den linken Unterschenkel, gefolgt von Übergang zum Handbeuge und Fingerhebel
- 11/12. Griffhaltung beibehalten, aufstehen, Genickhebel < Transportgriff >







16. Verteidigung gegen Stockangriff

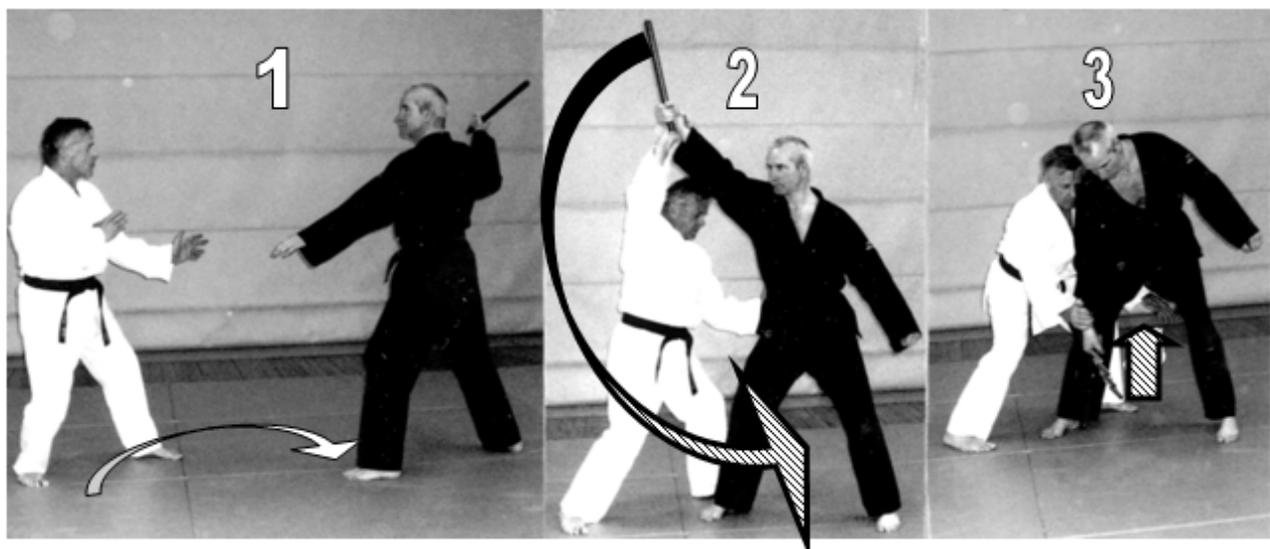
Stockangriff mit rechts von oben. Reaktion: Ausweichen mit einem Schritt links nach vorn, in Verbindung mit Block rechts und fassen des Schlagarm an dem Handgelenk der Stock führenden Hand, gefolgt von Fauststoß links zur Leber.

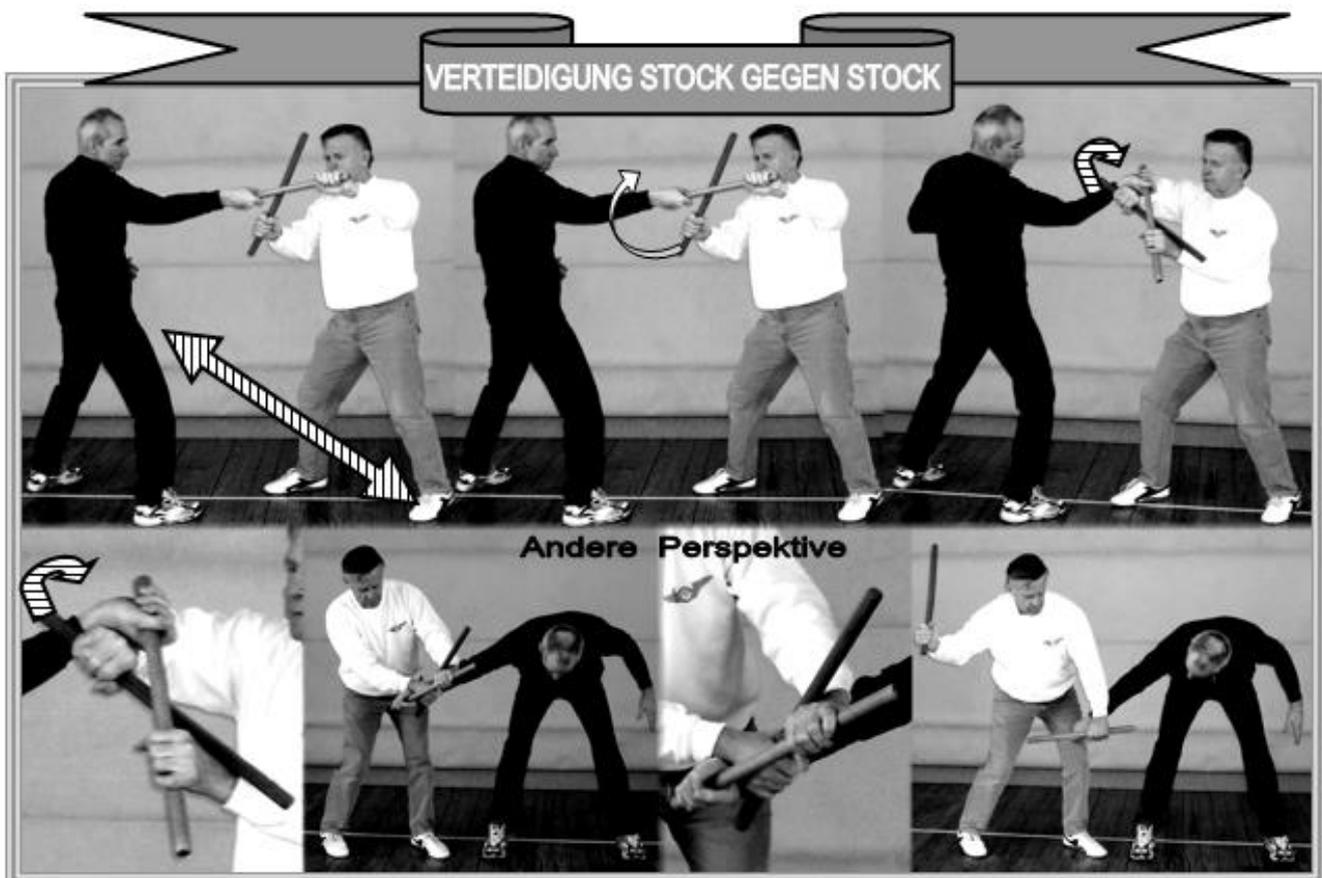
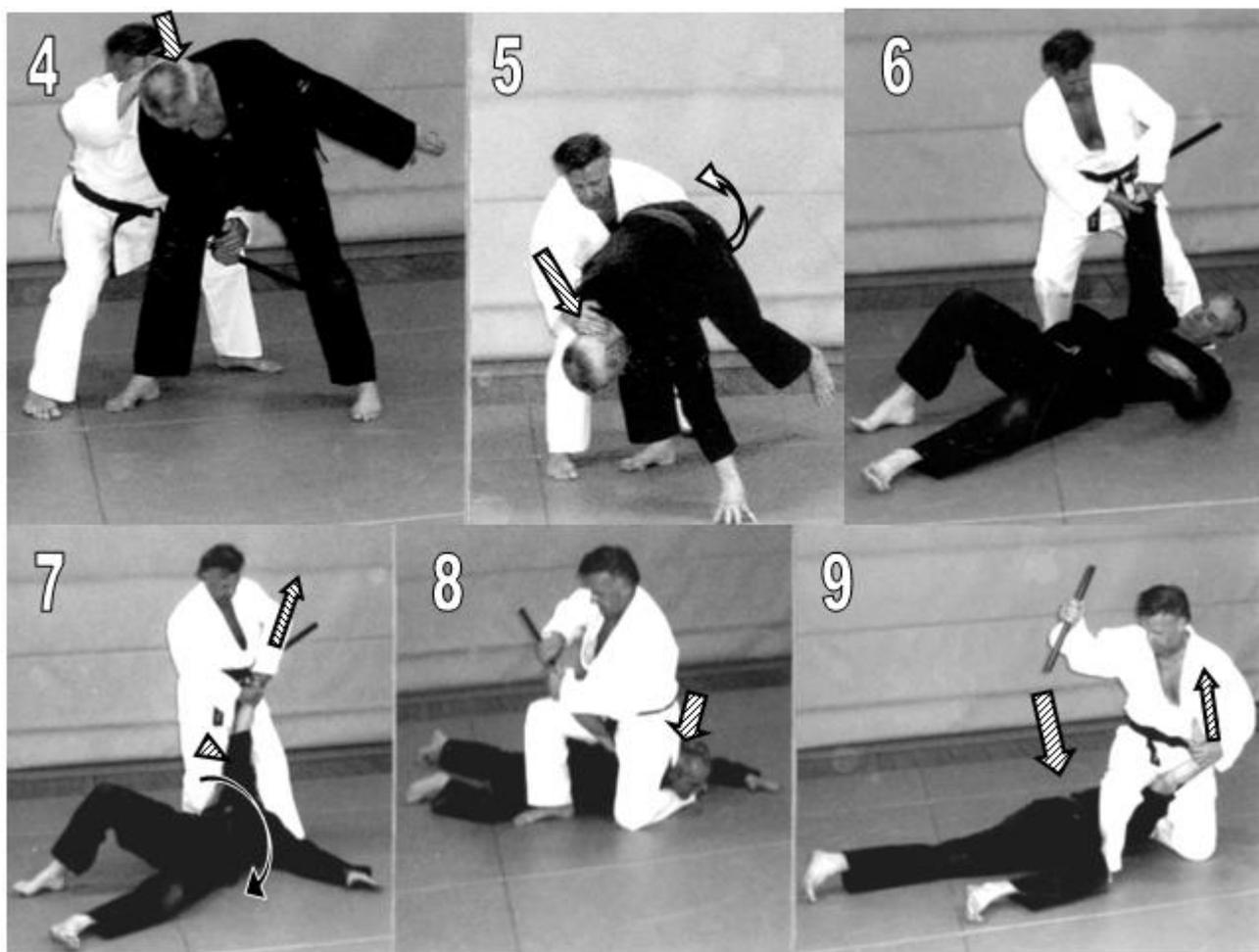
Den mit Stock bewährten Arm herunter drücken d.h. zwischen die Beine des Angreifers, dort wird das Handgelenk von der linken Hand übernommen während die rechte Hand in dessen Genick fasst.

Durch gleichzeitiges ziehen am dem rechten Arm und drücken auf das Genick des Angreifers erfolgt eine Rolle nach vorn in die Rückenlage.

Bodenlage: Beide Hände kontrollieren den mit Stock bewährten gestreckten rechten Arm, der linke Fuß wird über den Kopf an dessen linke Gesichtsseite abgestellt.

Durch ziehen an dem gestreckten Arm und einen Schritt mit rechts über den Körper des Angreifers sowie abknien mit dem linken Bein kommt es zu einem Festleger (einklemmen des Kopf) und gestreckten Armhebel. Stock entwenden gefolgt von Endtechnik.

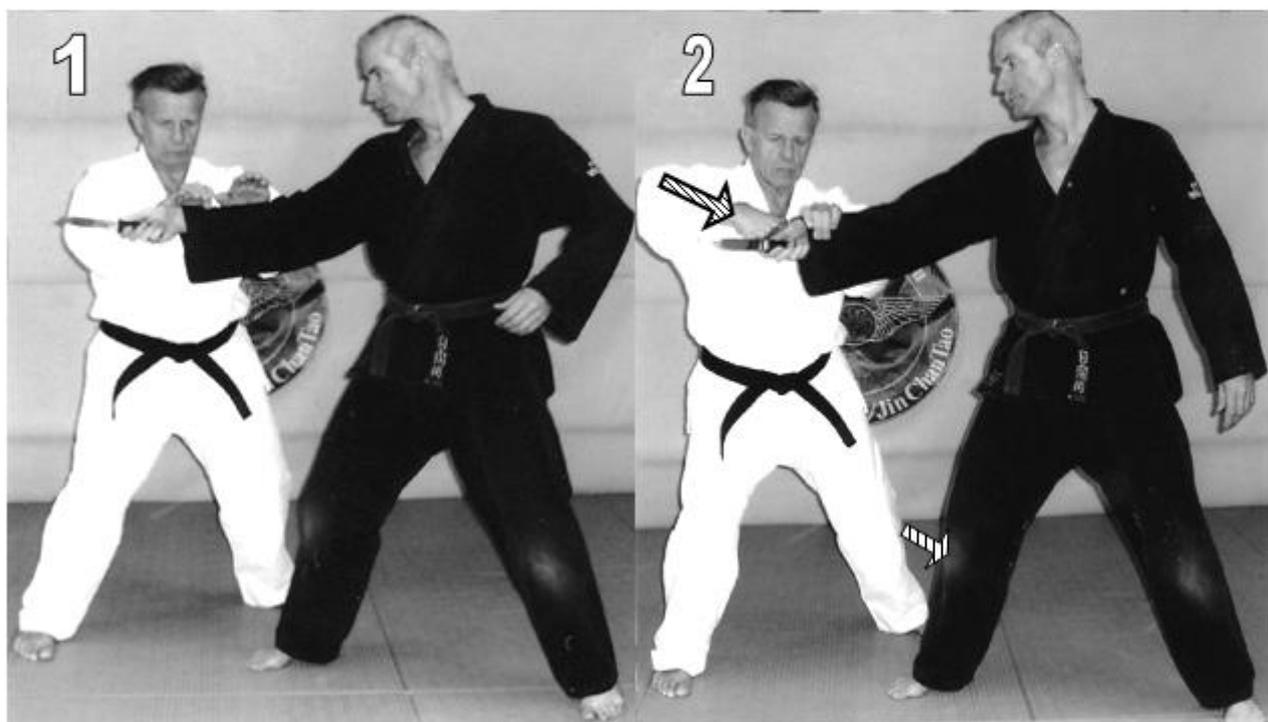


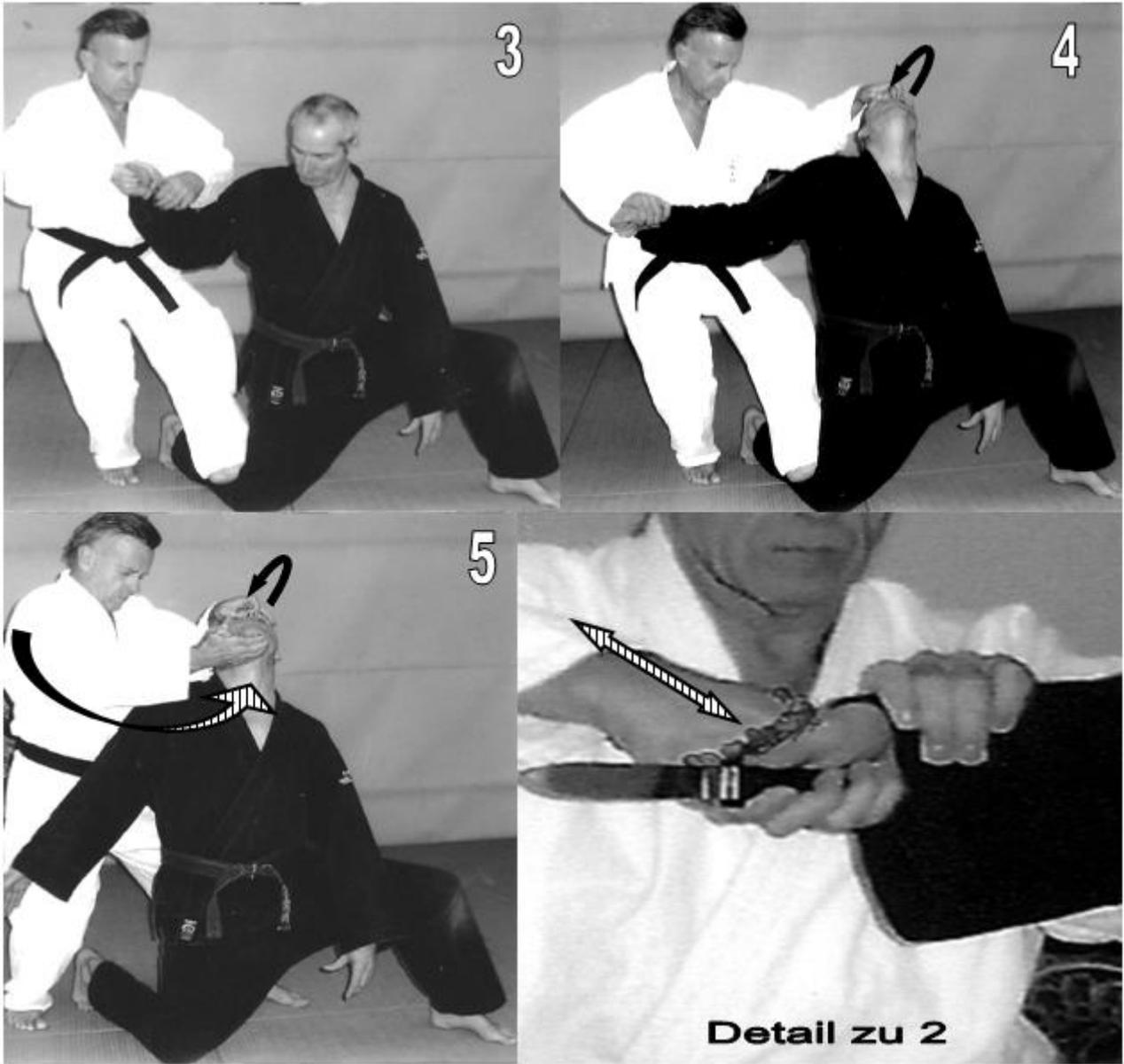




1. Verteidigung gegen Messerangriff

1. gerader Stich zur Körpermitte. Reaktion: ausweichen seitlich links mit einem Schritt nach vorn, gleichzeitig Handballenschlag mit beiden Händen auf den Messer führenden Arm
2. linke Hand fasst hinter Handgelenk (Unterarm), die rechte Hand führt einen Fauststoß gegen die mit Messer bewährte Hand durch
3. gefolgt von Fußtritt links, in die Kniekehle des vorne stehenden rechten Bein (der Angreifer sitzt im Kniestand)
- 4/5. die linke Hand greift mit Daumen und Zeigefinger in beide Augen und zieht den Kopf zurück, während die Rechte einen Handkantenschlag zum Kehlkopf durchführt

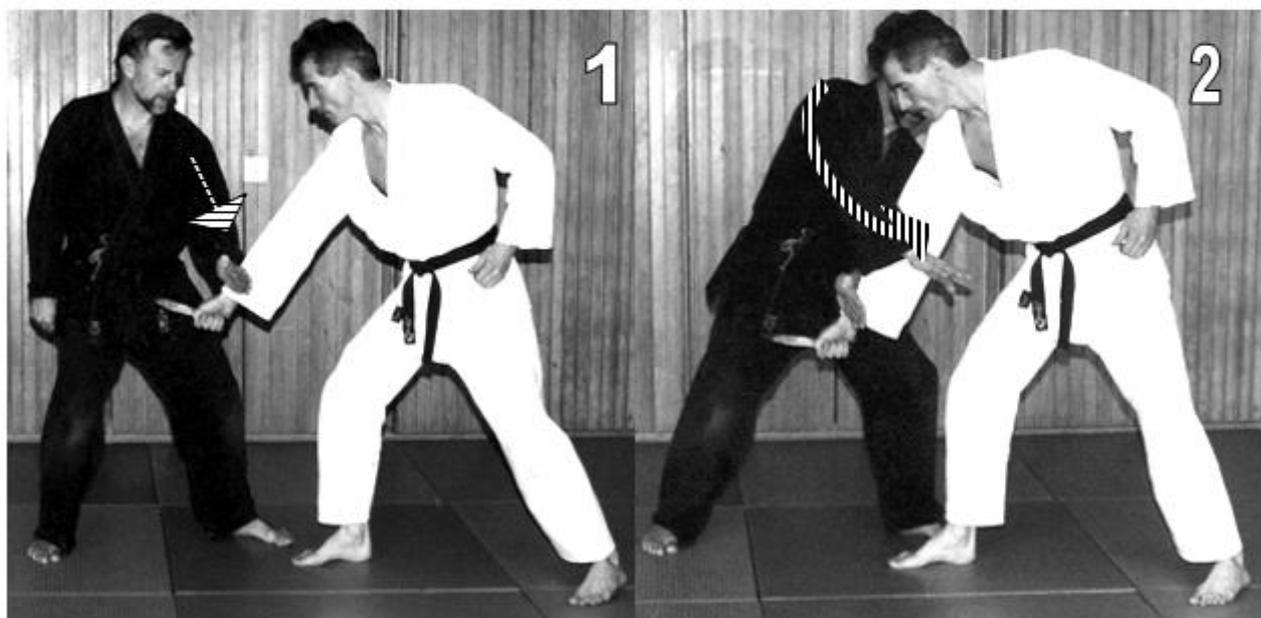


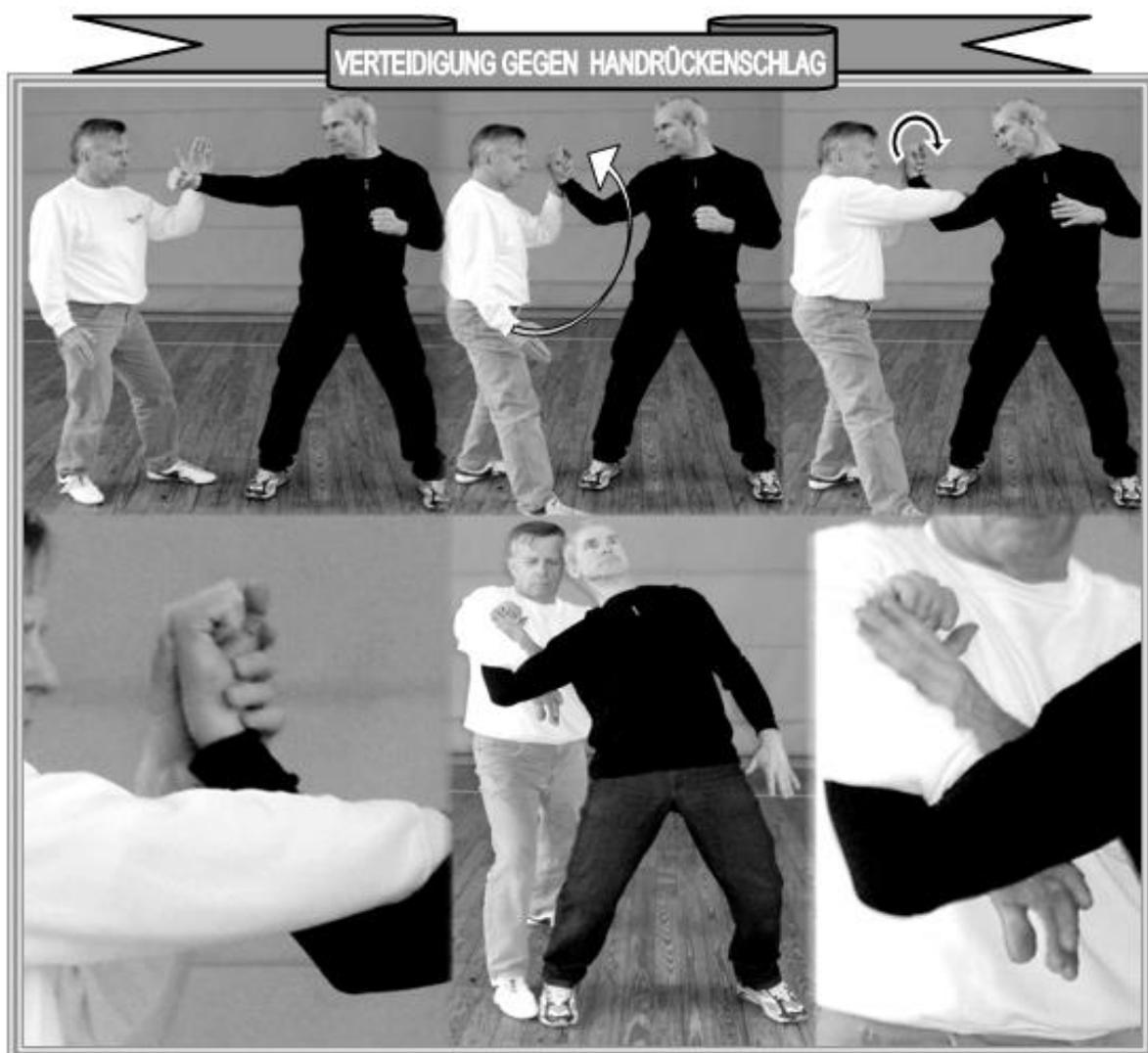




2. Verteidigung gegen Messerangriff

1. Stich zum unter Bauch. Reaktion: ausweichen seitlich links, mit einem Schritt nach vorn und gleichzeitigen Handkantenblock mit links auf das Handgelenk der Messer führenden Hand
2. die rechte Hand / Unterarm schlägt in die Ellenbeuge des Messer führenden Arm, mit gleichzeitiger viertel Körperdrehung nach rechts
3. der Arm wird in einen Beugehebel gezwungen, gefolgt von einem Schritt rechts vor, und einer halben Körperdrehung nach links, ergibt <Kreuzfesselgriff > (mit dem linken Arm gehalten)
4. die linke Hand führt einen Handhebel an der Messer führenden Hand durch, das Hand durch, das Messer wird übernommen und an dem Hals des Angreifers platziert <Transporttechnik >

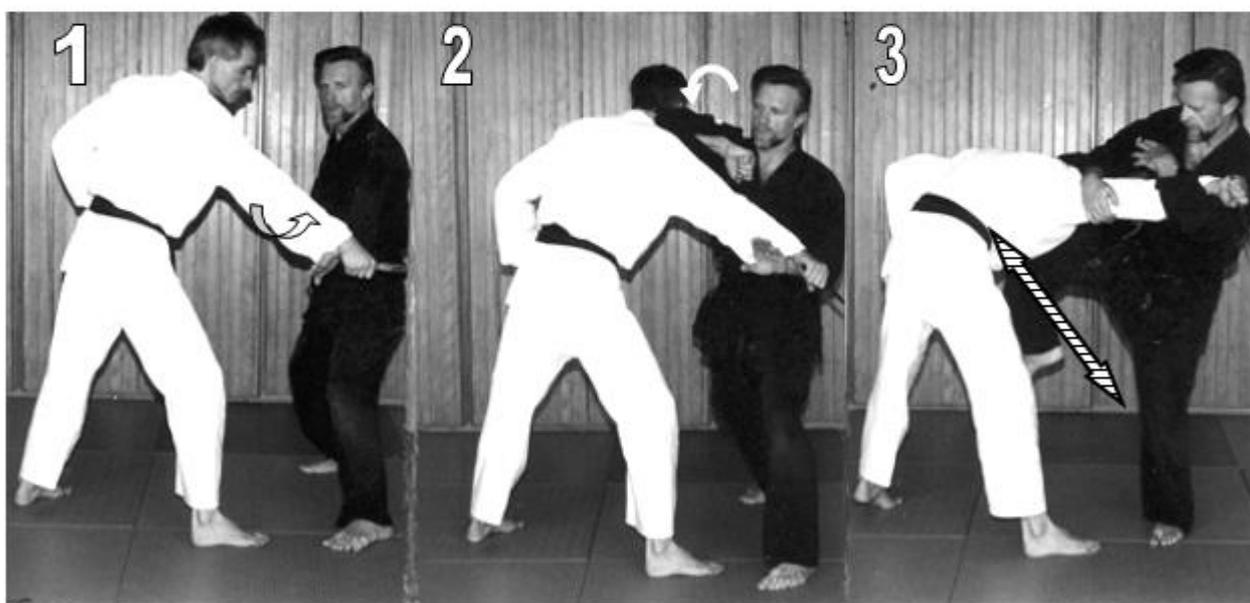


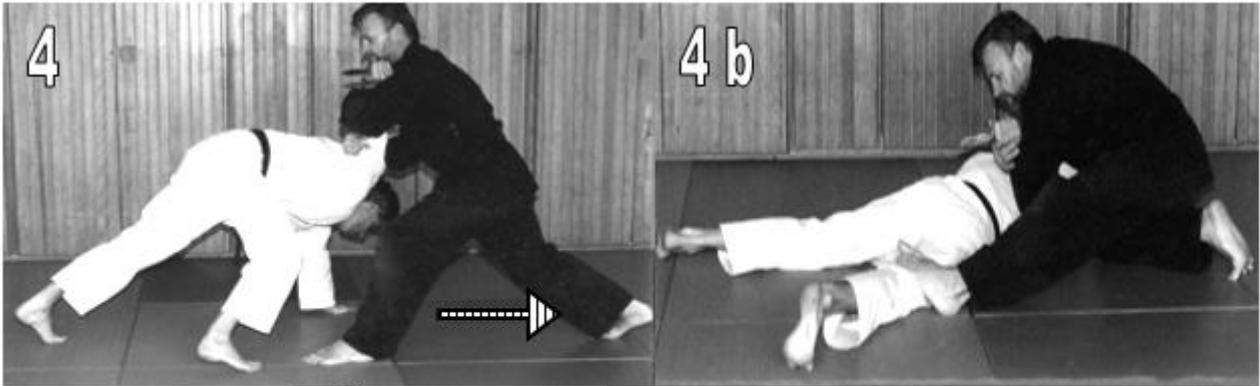




3. Verteidigung gegen Messerangriff

1. Messerstich zum Bauch. Reaktion: ausweichen seitlich rechts, mit gleichzeitigen Handkanten mit links gegen die Messer führende Hand (Gelenk)
2. gefolgt von Ellenbogenstoß rechts zum Kopf des Angreifers
- 3/4. der linke Arm umfasst den Messer führenden Unterarm die rechte Hand fasst über seinen Oberarm und zieht ihn in die Bodenlage auf diesem Weg folgt ein < Kniestoß > zum Kopf
5. Bodenlage: der Gegner wird mit dem linken Arm in < Kreuzfesselgriff > gehalten, die rechte Hand führt einen Handbeugehebel an der mit Messer bewährten Hand durch
6. das Messer wird übernommen und an dem Hals des Gegners angesetzt <Fest - leger> oder aufnehmen zur <Transporttechnik >





Detail zu 4



Detail zu 5

Abwehr eines Messerangriff mittels Schirm



Fortsetzung
Seite 224



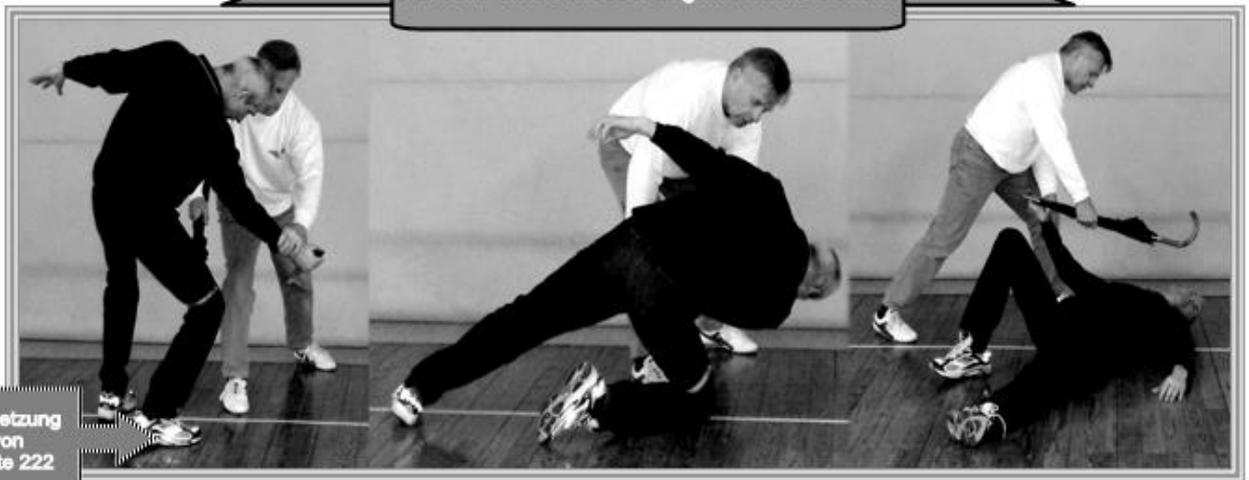
4. Verteidigung gegen Messerangriff

- 1/2. Stich von oben. Reaktion: ausweichen seitlich links nach vorn, mit gleichzeitigen Handkantenblock rechts und fassen des Handgelenk der mit Messer bewährten Hand
- 3/4. gerader Fauststoß links, zur Leber. Der rechte Arm / Hand drückt den Messer bewährten Arm des Angreifers nach unten rechts, die linke Hand fasst nach
5. durch eine ganze Körperdrehung nach rechts (d. h. Arm wieder anheben und unter ihn durch tauchen) kommt es zu einem < Armdrehhebel > kombiniert mit < Kipp - handhebel > (Messer fällt)
- 6/7/8. der Angreifer weicht dem Armdrehhebel durch eine Rolle vorwärts aus, es folgt Fußtritt mit rechts zu den Rippen, und eine halbe Körperdrehung nach rechts, der Spann des rechten Fuß wird über den Hals des Angreifers platziert, der gestreckte Arm wird gerade nach unten gedrückt, ergibt: < gestreckter Armhebel > (Festleger)





Abwehr eines Messerangriff mittels Schirm



Fortsetzung
von
Seite 222

空手

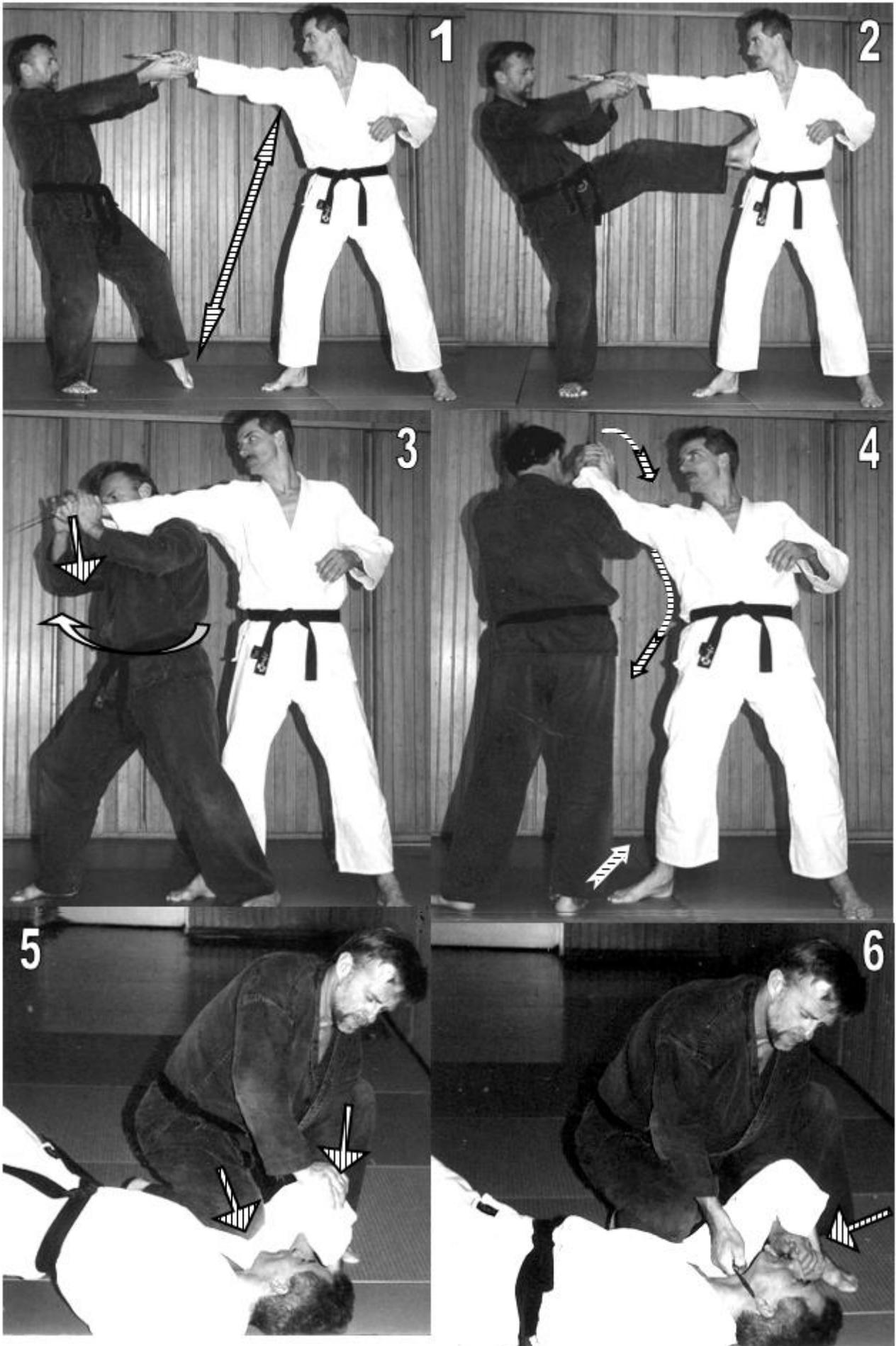


拳法

5. Verteidigung gegen Messerangriff

1. gerader Stich zum Hals. Reaktion: ausweichen mit einem halben Schritt rechts zurück, beide Hände prellen die Messer führende Hand aus der vorgesehene Stichrichtung
2. gefolgt von einem Tritt mit links gegen den Oberarmnerv
3. es folgt eine halbe Körperdrehung nach links, der Messer bewährte gestreckte Arm (mit Ellenbogen) wird über die linke Schulter gelegt und nach unten gezogen < gestreckter Armhebel >
4. Körperdrehung (180°) nach rechts, Griffhaltung beibehalten und den Angreifer mit <Armbeugehebel> nach hinten d.h. mit Ausfallschritt rechts zu Boden ziehen
- 5/6. das rechte Knie sichert (legt fest) den gebeugten rechten Arm und Hand des Angreifers, durch Druck mit der rechten Hand auf den Ellenbogen verstärkt sich der Schmerz im rechten Handgelenk (Handbeugehebel) die Hand öffnet sich und das Messer kann übernommen werden. Der Angreifer wird kontrolliert durch festlegen der rechten Hand und Messerbedrohung

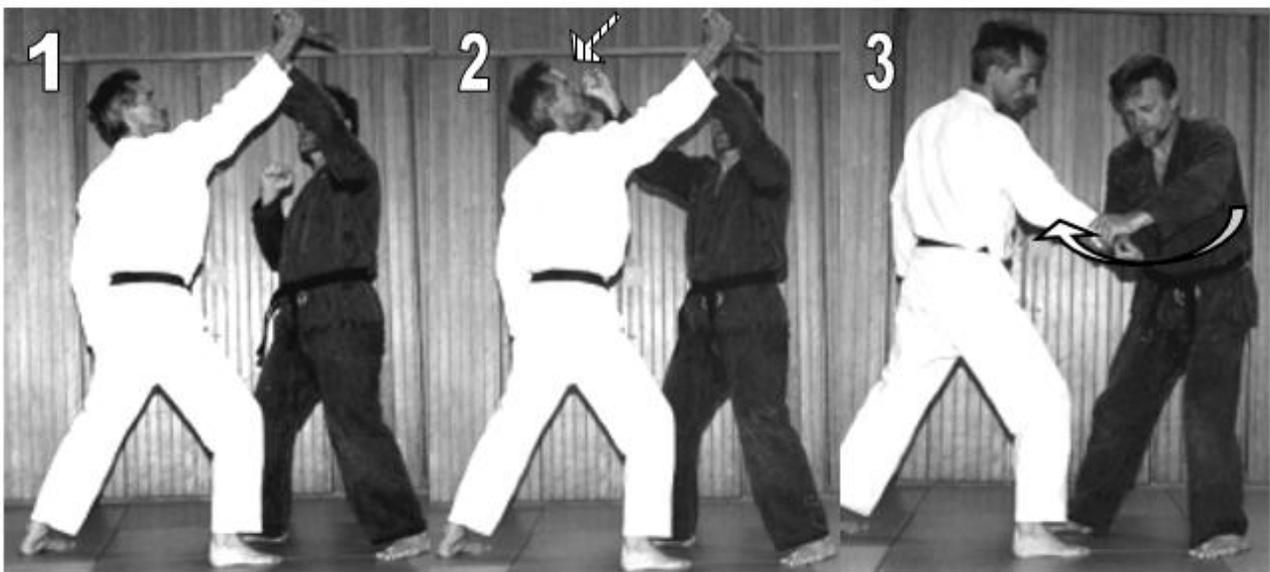


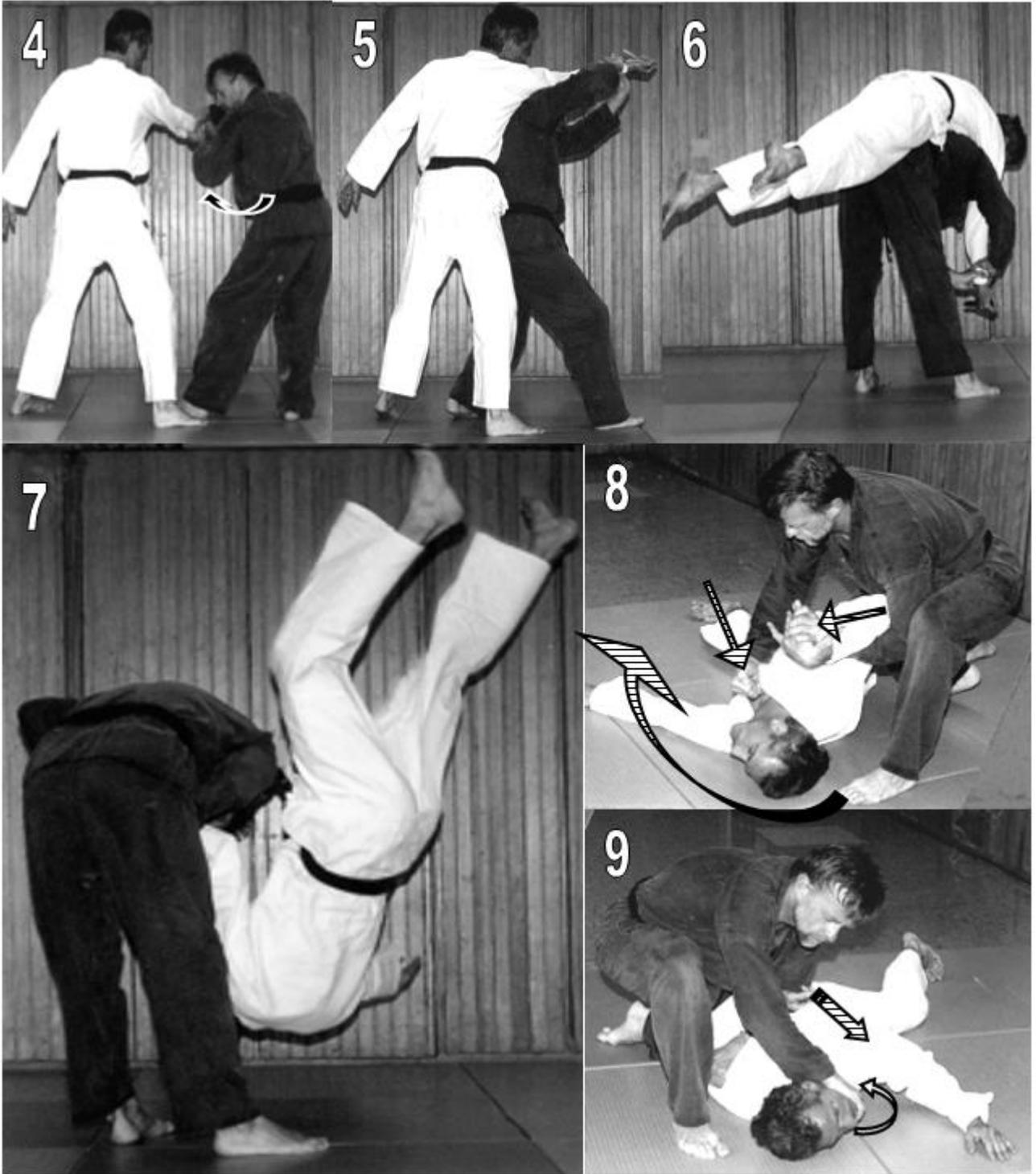




6. Verteidigung gegen Messerangriff

- 1/2. Stich von oben. Reaktion: ausweichen seitlich rechts, mit einem halben Schritt nach vorn und gleichzeitigen Block (mit fassen) an der Messer bewährten Hand, gefolgt von Handruckschlag rechts, zum Gesicht
- 3/4/5/6/7. die rechte Hand fasst unterstützend zur linken, den Messer bewährten Arm des Angreifers, gefolgt von einer Körperdrehung (180°) nach links (unter dem Messer führenden Arm durch tauchen, Griffhaltung beibehalten) < gestreckter Armdrehhebel > mit Schulterwurf rechts
8. Bodenlage: Fauststoß rechts zum Kopf (o. Fingerstich zum Kehlkopf) an der Messer führenden Hand wird ein < Handbeugehebel > durchgeführt, Messer sichern oder außer Reichweite bringen
9. Griffhaltung beibehalten, um den Kopf gehen (Angreifer dreht in die Bauchlage) Übergang zum < Armbeugehebel > (Kreuzfessel) mit < Genickdrehhebel > oder Griff beibehalten, aufstehen, Transportgriff







7. Verteidigung gegen Messerangriff

1. Stich von innen nach außen. Reaktion: ausweichen seitlich links, mit einem Schritt links nach vorn und doppelter Unterarmblock
2. rechte Hand fasst Messer bewährten Arm am Handgelenk, die linke führt einen Handballenstoß gegen den rechten Ellenbogen aus
- 3/4/5. gefolgt von Innenfußtritt links in die rechte Kniekehle und Ellenbogenstoß links zum Kopf, der linke Arm umschlingt den Kopf, an dem rechten Arm wird ein gestreckter Armhebel durchgeführt
6. Bodenlage: gestreckter Armhebel rechts, linker Arm von dem Kopf lösen in Folge Ellenbogenstoß links auf das Brustbein
7. mit rechts, Fauststoß auf Leber/ Milz, die linke Hand fasst unter dem rechten Arm des Angreifers in dessen offene rechte Hand (halten),
- 8/9. gefolgt von: links um den Kopf gehen (Angreifer dreht in Bauchlage) Griffhaltung beibehalten, ergibt: < Handbeugehebel > mit Übergang zum Kreuzfesselgriff, die rechte Hand führt einen < Genickdrehhebel > aus. Angreifer aufnehmen <Transporttechnik>

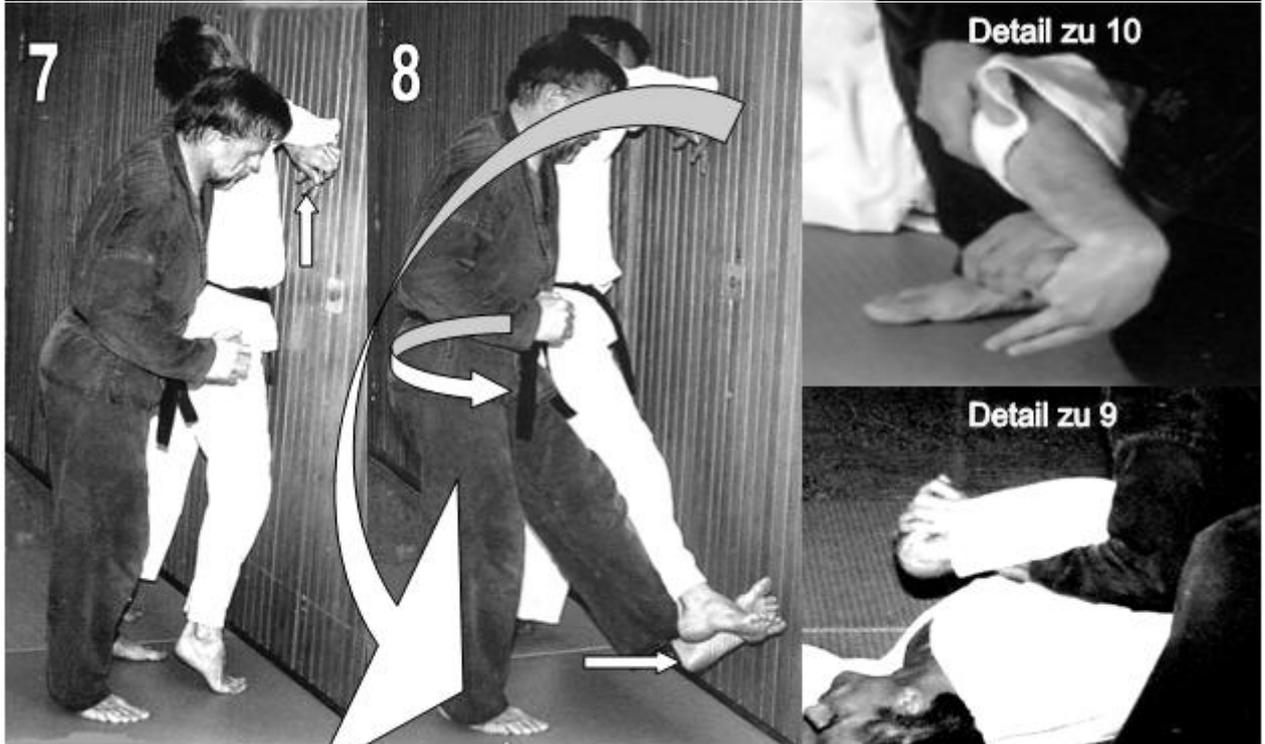
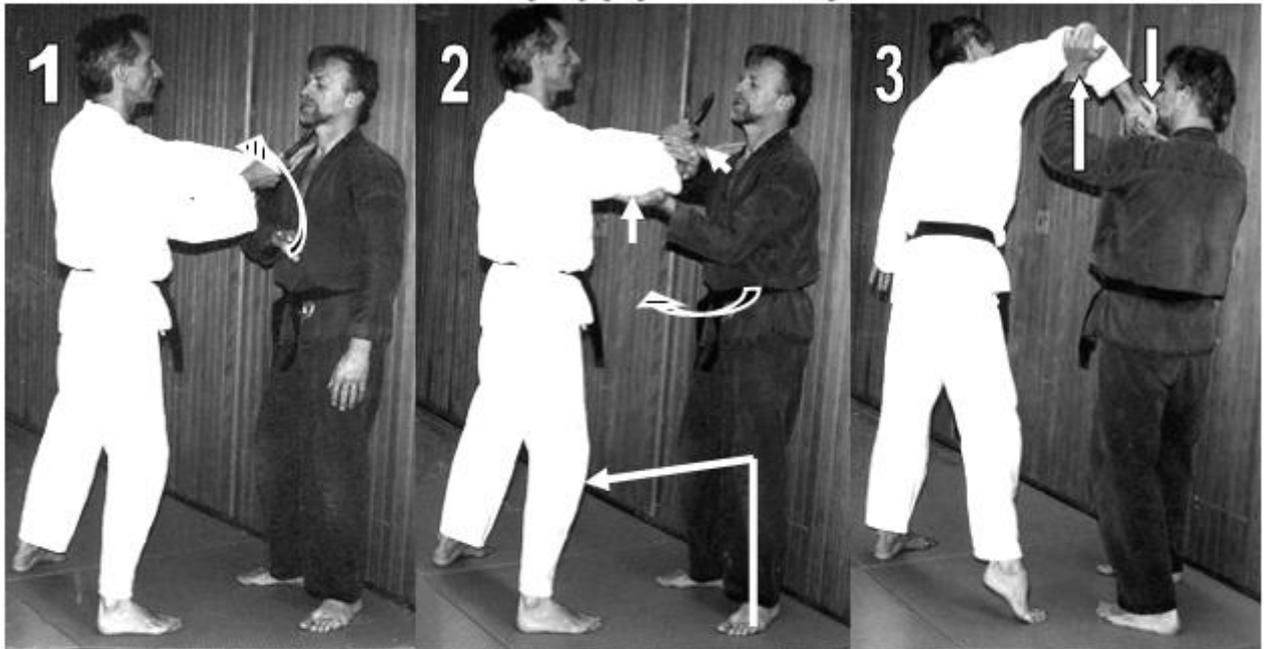


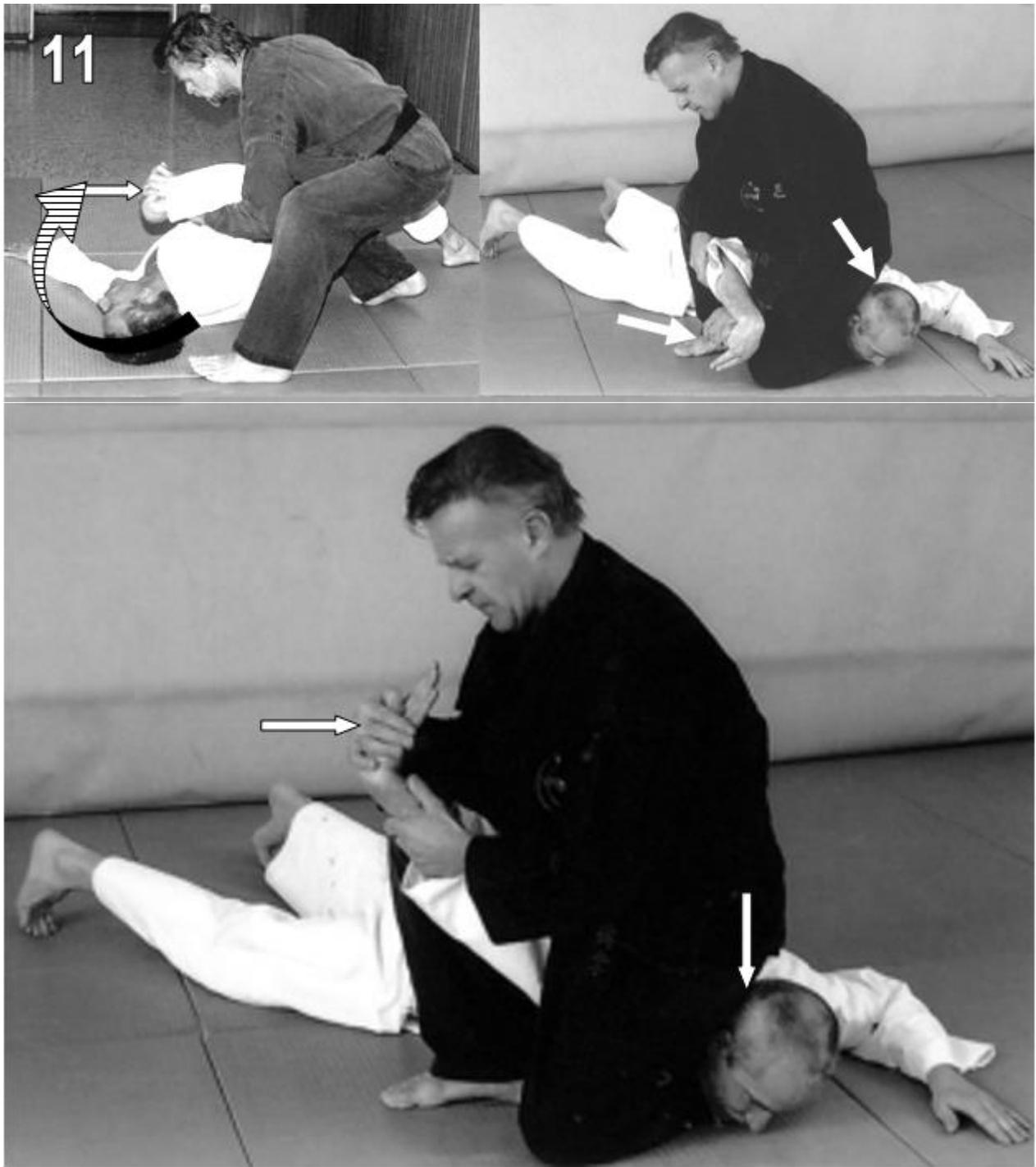




8. Verteidigung gegen Messerangriff

1. Messerhaltung mit rechts in Kinn höhe, Verteidiger mit dem Rücken zur Wand
- 2/3. Reaktion: die rechte Hand, fasst die Messer bewährte Hand an das Handgelenk mit Druck nach rechts, die linke Hand fasst unter dem Ellenbogen mit Hub nach oben, mit gleichzeitigen Tritt links gegen die rechte Kniescheibe
- 4/5. Griffhaltung beibehalten, Körperdrehung nach links (fasst auf der Stelle) der Gegner fällt mit dem Gesicht gegen die Wand der Hub an dem Ellenbogen und Drehung an dem Handgelenk der Messer führenden Hand verstärken, ergibt: <Hand /Arm-Drehbeugehebel > (das Messer kann nicht mehr gehalten werden)
6. Hebel beibehalten, gefolgt von Kniestoß mit links auf das Kreuzbein
7. die rechte Hand sichert den Handbeugehebel an dem rechten Arm des Angreifers, die linke Hand fasst über den Oberarm und übernimmt den < Handbeugehebel > und verstärkt ihn durch einen Hebel am Ringfinger (mit dem Daumen ausgeführt)
8. der linke Fuß fegt das rechte Bein des Angreifers nach außen, gleichzeitig folgt der Rückriss an dessen rechten gehebelten Arm / Hand, ergibt Sturz in die Rückenlage (Griffhaltung nicht verändern)
- 9/10/ 11. Fauststoß mit rechts auf die Leber, den Angreifer an dem gehebelten Arm leicht anheben, das linke Bein steigt über den Kopf und klemmt ihn zwischen Unter und Oberschenkel ein <Festleger >





Abwehr Stockstich mit Stock

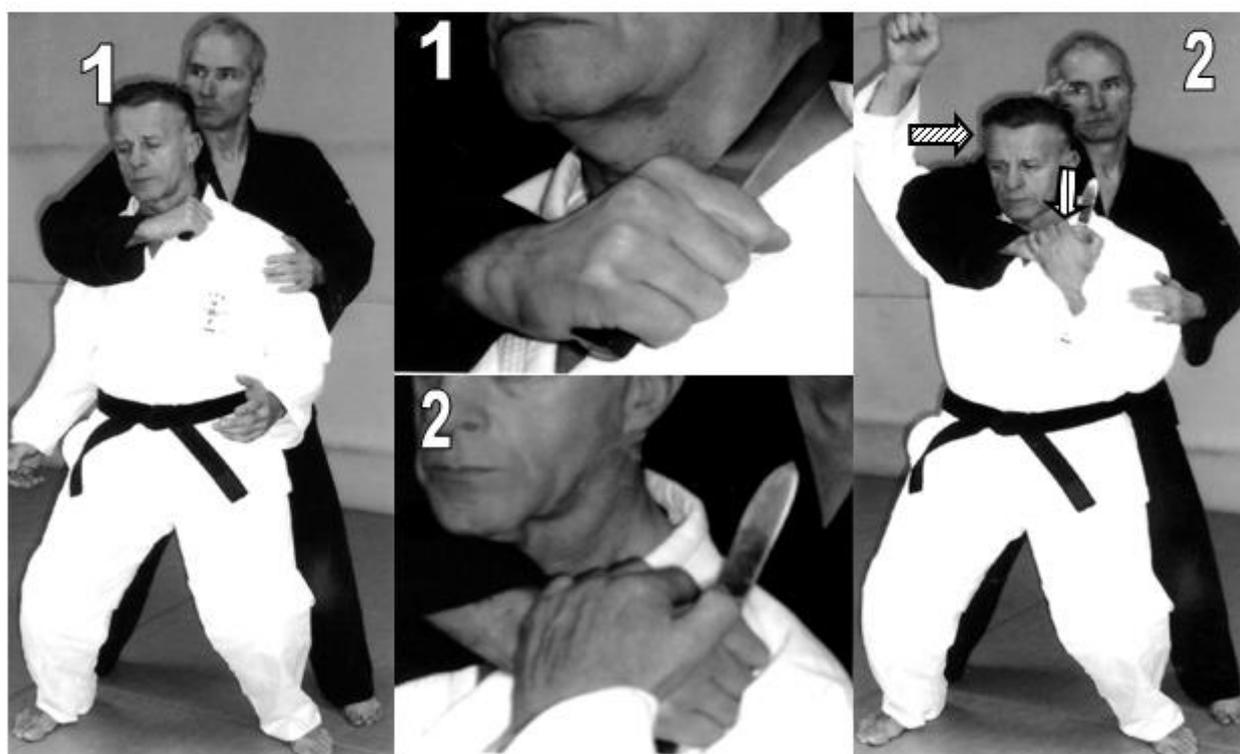


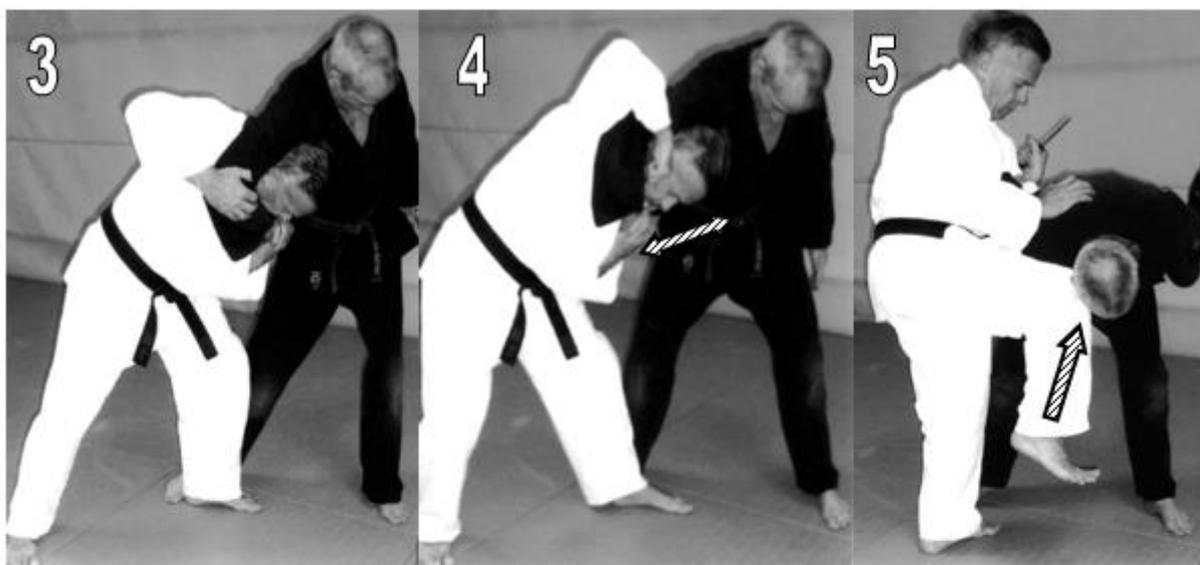
Fortsetzung
Seite 235



9. Verteidigung gegen Messerangriff

- 1/2. Angreifer steht hinter dem Verteidiger, das Messer ist mit der rechten Hand an der linken Halsseite angesetzt. Reaktion: der rechte Arm geht mit dem Oberarm nach oben, und klemmt den Messer führenden Arm hinter dem Ellenbogen ein (zwischen Oberarm und Hals) gleichzeitig fasst die linke Hand von oben auf die Messer führende Hand (der Arm ist blockiert)
- 3/4. Griffhaltung beibehalten, es folgt eine viertel Körperdrehung nach links (d. h. das linke Bein geht seitlich an das rechte Bein des Angreifers vorbei) in dieser Passage besteht die Möglichkeit durch Schub an dem festliegenden Arm, dem Angreifer eine Verletzung (Stich) mit dem eigenen Messer beizubringen
5. zweite Möglichkeit: seitlich vorbei gehen, und Übergang zum <Kreuzfesselgriff> links gehalten, gefolgt von Kniestoß rechts zum Kopf,
6. die rechte Hand entwindet das Messer und platziert es an dem Hals des Angreifers <Transporttechnik>





Abwehr Stockstich mit Stock



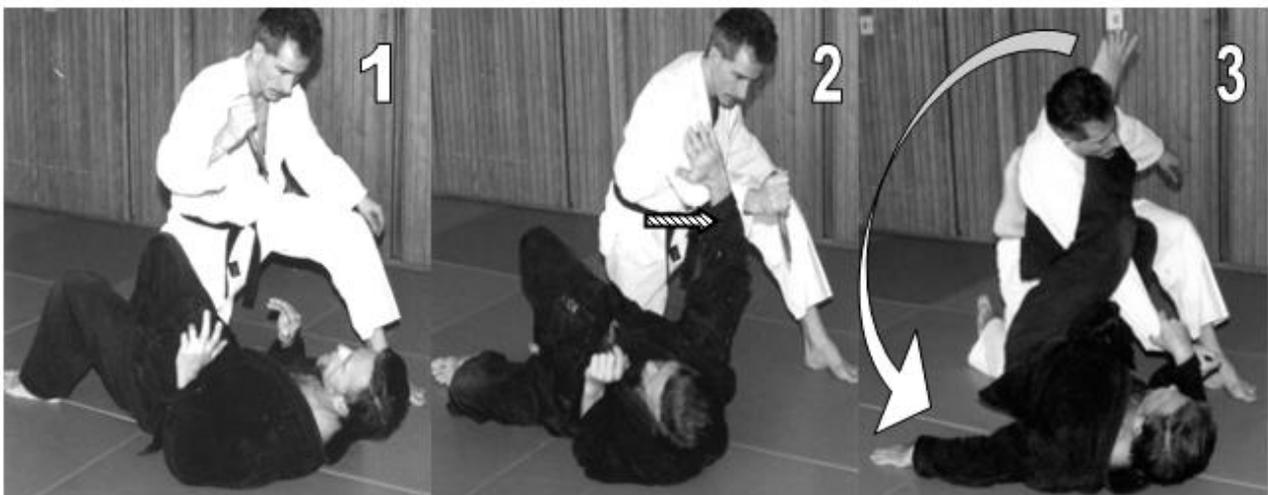
Fortsetzung
von
Seite 233

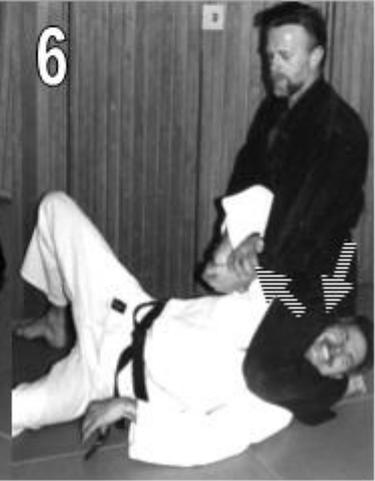
Fortsetzung
Seite 237



10. Verteidigung gegen Messerangriff

- 1/2. Verteidigung aus der Bodenlage, gegen Messerstich von oben. Reaktion: Körperdrehung nach links mit gleichzeitigen Block rechts, und fassen des Messer bewährten Arm am Handgelenk
3. mit Zug (Führung) nach unten, das linke Bein schwingt über den Kopf des Angreifers und schlägt mit der Ferse gegen dessen linke Kopf / Halsseite, der rechte Unterschenkel liegt in der Achselhöhle des rechten mit Messer bewährten Arm / Hand
4. der Angreifer fällt auf die rechte Seite, es folgt ein <gestreckter Armhebel> (durch Überdehnung fällt das Messer)
5. gestreckter Armhebel lösen, und Übergang zu < Hand / Armbeugehebel >
6. den Angreifer etwas heran und hochziehen, das linke Bein um den Kopf legen und zwischen Unter und Oberschenkel einklemmen, ergibt < Festleger >





Abwehr Stockstich mit Stock





11. Verteidigung gegen Messerangriff

1. gerader Messerstich zum Bauch. Reaktion: seitlich links ausweichen mit einem Schritt nach vorn, gefolgt von linker Handrücken an der Messer führenden Hand (von unten anheben)
- 2/3/4. Kontakt halten, mit Körperdrehung nach rechts. Handkante rechts, auf das Handgelenk (Messer fällt). Handkante rechts zum Hals
5. seitlicher Ausfallschritt rechts, mit Ellenbogenstoß rechts zum Solar Plexus
- 6/7. die linke Hand fasst das rechte Fußgelenk (hinter Ferse) und zieht es ruckartig nach vorn (Sturz in die Rückenlage)
8. Bodenlage: den rechten Fuß unter die linke Achselachselhöhle einklemmen
- 9/10. mit dem linken Bein einen Schritt über den Körper des Angreifer (dreht in die Bauchlage) gefolgt von: auf das Gesäß setzen und zurücklehnen < Festleger > wenn nötig durchführen von Haarzug mit rechts.





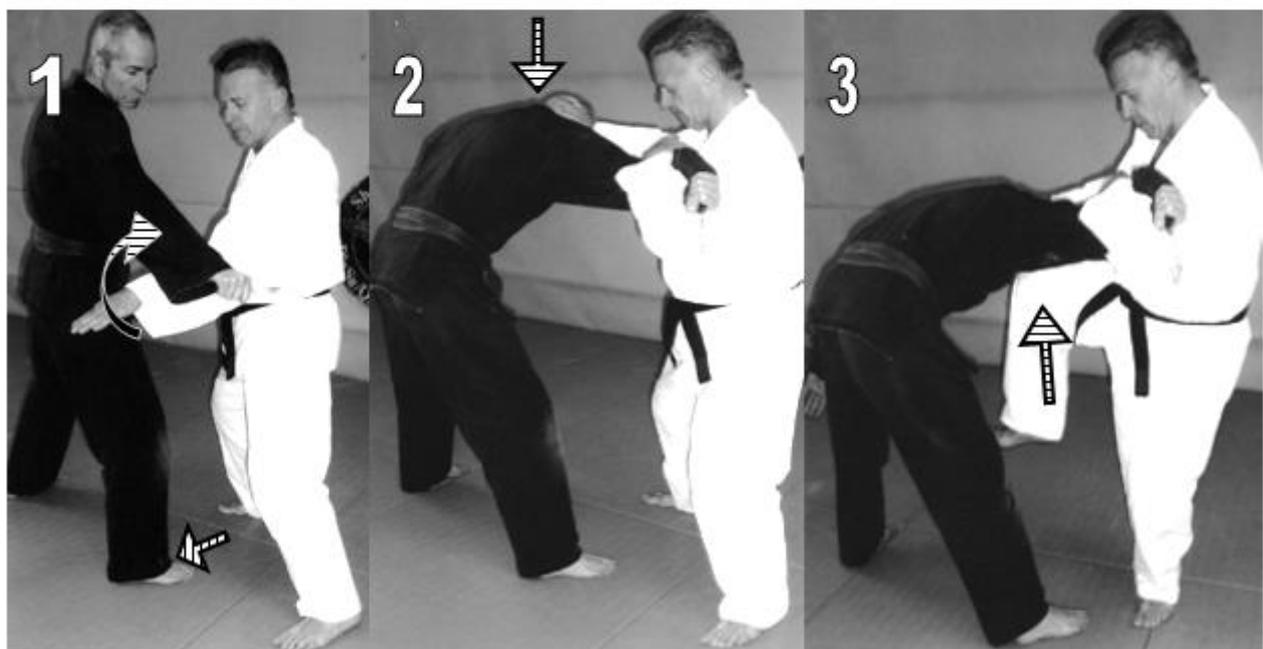
Abwehr Stockangriff mit Stock





12. Verteidigung gegen Messerangriff

1. Messerstich mit rechts ausgeführt, zu den kurzen Rippen. Reaktion: Block mit dem linken Unterarm und einen halben Schritt rechts nach vorn
2. der linke Arm klemmt die Messer bewährte Hand des Angreifer mit der Ellenbeuge ein
3. die rechte Hand greift in die Haare und reißt den Kopf des Angreifer herunter mit gleichzeitigen Kniestoß rechts zum Gesicht
- 4/5/ 6. die rechte Hand entwindet das Messer (Hebel) daran anschließend folgt die große Außensichel (rechts)
- 7/8. Bodenlage: rechter Arm des Angreifers halten, halbe Körperdrehung nach rechts, rechtes Bein (Spann) über den Hals des Angreifers legen. Abknien, den rechten Arm nach unten drücken <gestreckter Armhebel > (Fingerhebel)

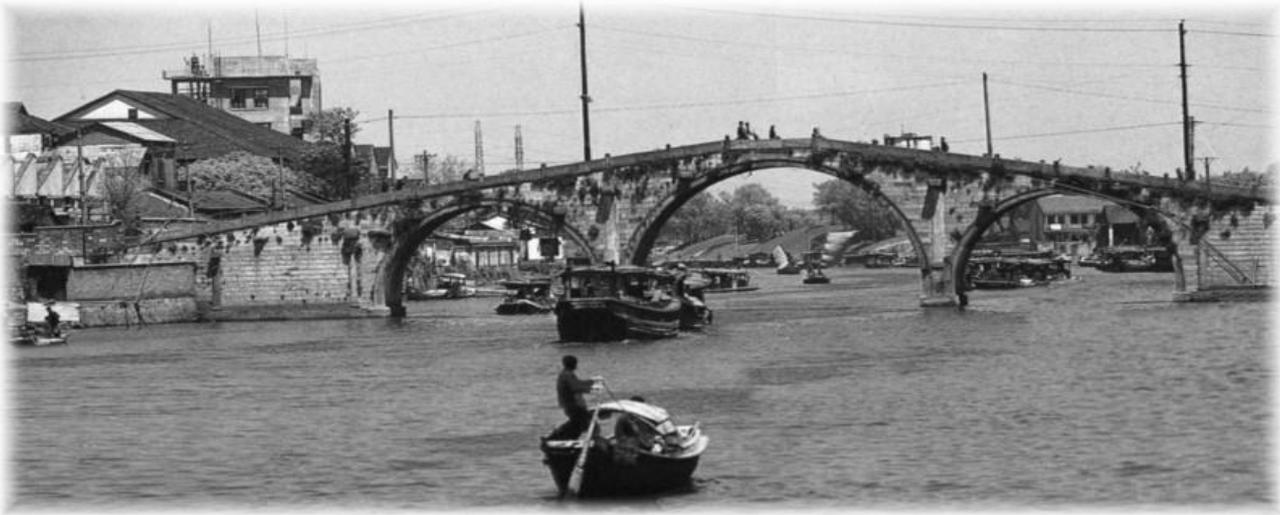




Messerabwehr mit Schirm

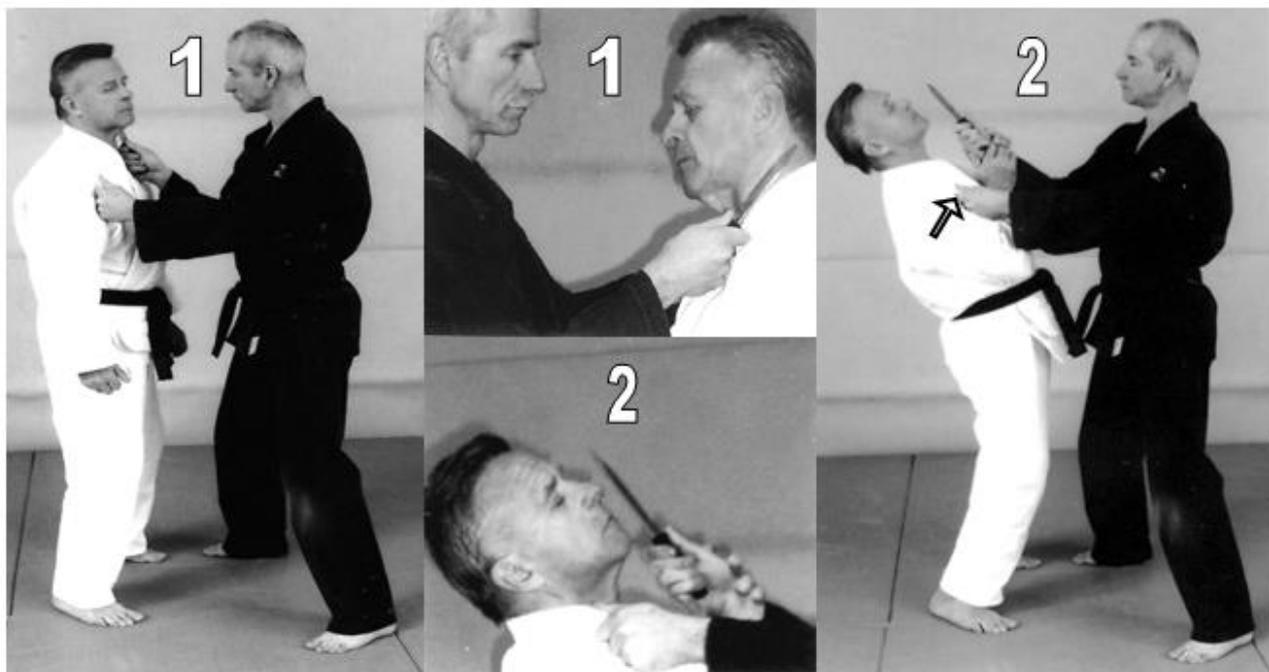


Fortsetzung
Seite 243



13. Verteidigung gegen Messerangriff

- 1/2. Messer mit der Schneide an der linken Halsseite angesetzt. Reaktion: die linke Hand (Daumen nach oben) drückt gegen die mit Messer bewährten Hand mit Hub nach oben, der Kopf wird ruckartig zurück genommen
3. die Messer bewährte Hand wird in der rechten Ellenbeuge übernommen und eingeklemmt (die linke Hand führt und unterstützt)
4. es folgt eine ruckartige Verbeugung nach vorn in die Hocke, ergibt <Bauchstreckhebel > (Messer fällt) der Arm wird verschlüsselt (eingeklemmt) gleichzeitigen Übergang zum Handbeugehebel
- 5/6. die linke Hand umschlingt den rechten Arm des Angreifers und führt an dessen Ringfinger ein Hebel aus (Handbeugehebel/Fingerhebel) < Transporttechnik >





Messerabwehr mit Schirm



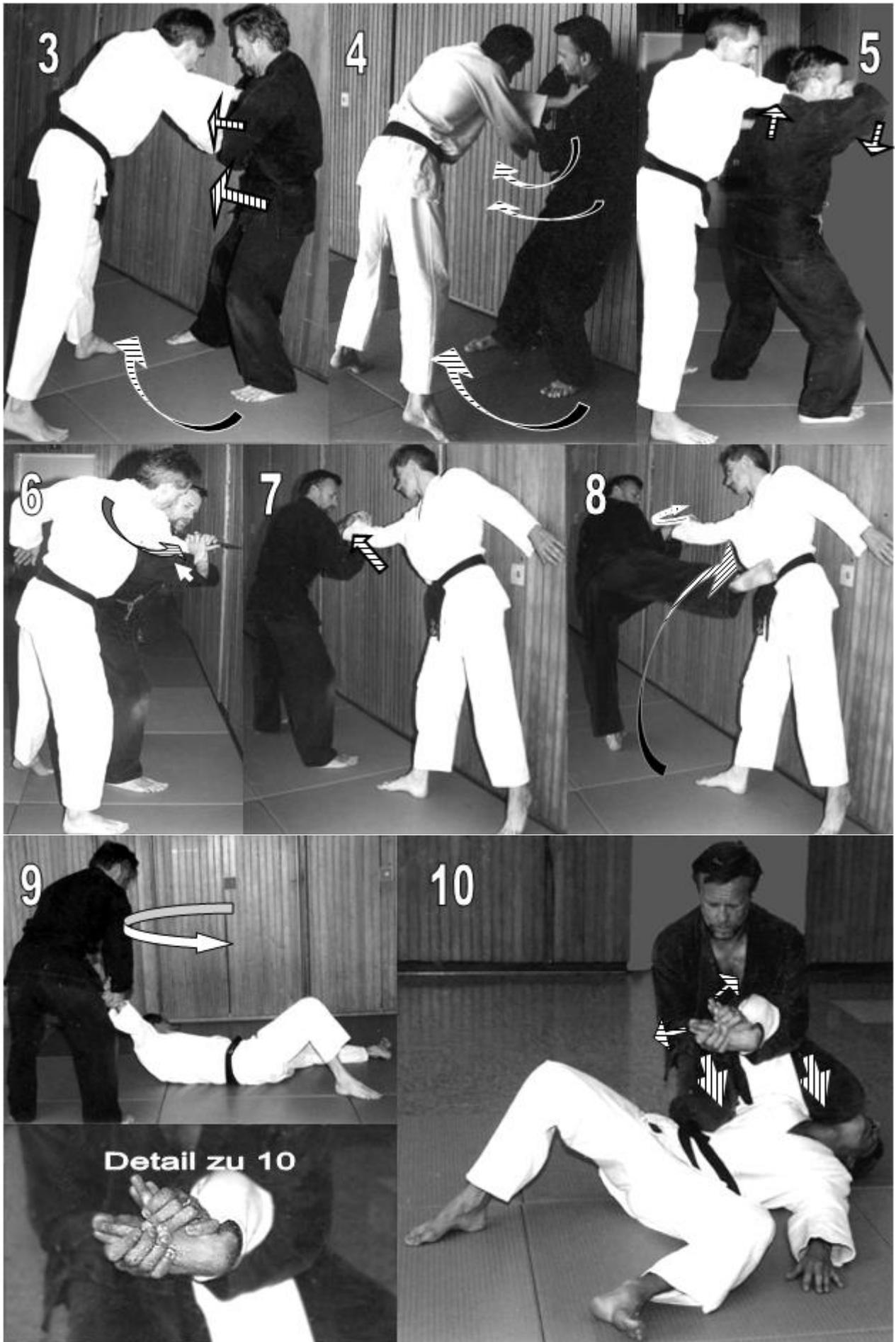
Fortsetzung
von
Seite 241



14. Verteidigung gegen Messerangriff

- 1/2. Mit dem Rücken an die Wand, die linke Hand an der Kehle, die rechte Hand setzt das Messer in Bauchhöhe an. Reaktion: beide Hände fassen den Messer bewährten Arm / Handgelenk und drücken ihn nach rechts, mit gleichzeitigen Fußtritt (Spann) links in die Hoden
- 3/4. es folgt Körperdrehung nach links, die linke Schulter / Oberarm stößt seitlich gegen den rechten gestreckten Arm, in Höhe des Ellenbogen (Hebelschmerz), unter dem Arm durch tauchen (Messer führenden Arm festhalten)
- 5/6/
7/8. es entsteht ein gestreckter < Armdrehhebel > (Verlust des Messers), der Angreifer prallt mit dem Rücken gegen die Wand es folgt ein Halbkreisfußtritt rechts, zum Solar Plexus
9. mit Zugbewegung an dem rechten Arm des Angreifers, bis in die Bodenlage führen
10. Griffhaltung beibehalten, das linke Knie wird auf die rechte Halsseite abgesetzt gefolgt Hand / Armdrehbeugehebel mit Fingerhebel







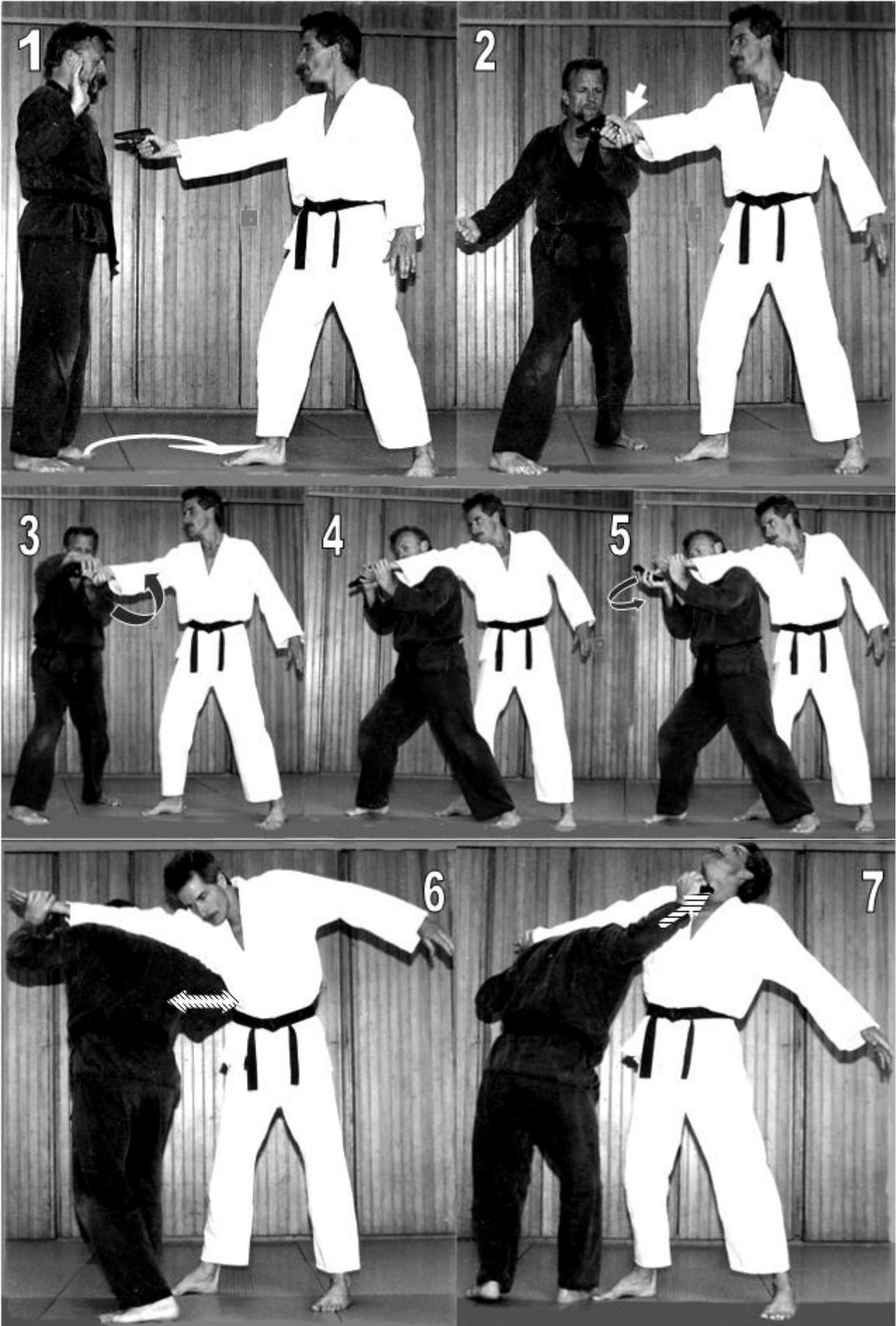
1972 Gründung einer Selbstverteidigungsabteilung im TK.Grevenbroich

1. Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe

- 1/2. Bedrohung in Kopf / Brusthöhe. Reaktion: Körperdrehung mit halben Schritt nach links und gleichzeitigen Handfeger (linke Hand) an der mit Waffe bewährten Hand nach innen (rechts),
- 3/4/5. so wie fassen des Handgelenks, die rechte Hand fasst von oben auf die mit Waffe bewährte Hand, gefolgt von einem Schritt mit links nach vorn und Zugbewegung an dem gestreckten Arm des Angreifers über die linke Schulter, ergibt: < gestreckter Armhebel > in dieser Phase die Waffe mit der rechten Hand entwunden (Achtung nicht über den Verschluss fassen), an dem Griffstück nach außen biegen, ergibt gleichzeitig einen Fingerhebel am Zeigefinger durch ein-klemmen mit dem Schutzbügel der Abzugsvorrichtung
6. (Waffe entwunden) rechts Ellenbogenstoß auf die Rippenpartie,
7. die mit Waffe bewährte Hand stößt unter das Kinn, in Verbindung mit gestrecktem Armhebel kommt es zu einer <Transporttechnik >



1976 China - Reise organisiert von Dr. Jao / Training in einer chinesischen Polizei - Kaserne

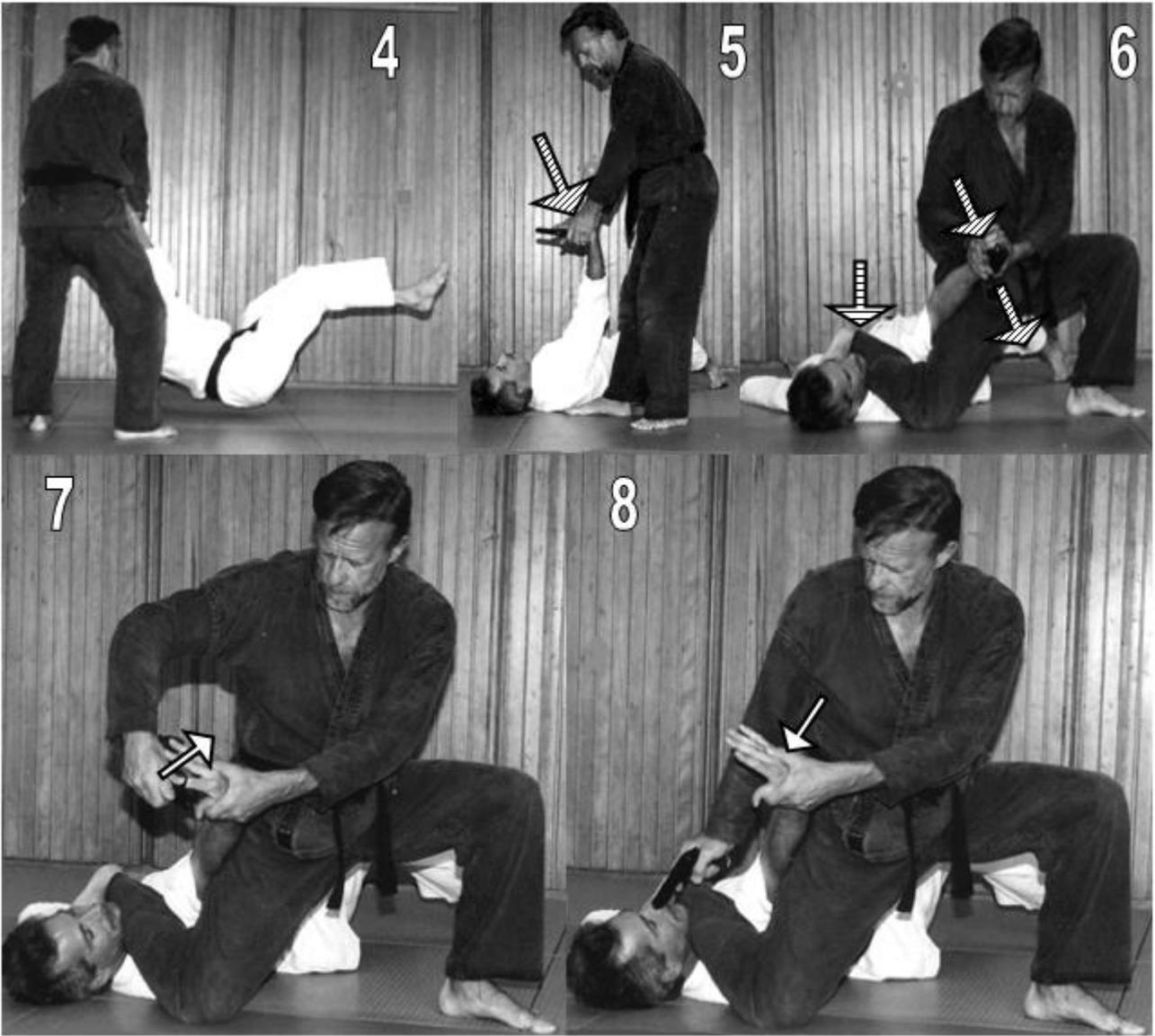




2. Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe

- 1/2. Bedrohung in Brusthöhe. Reaktion: ausweichen nach links mit einem halben Schritt nach vorn und gleichzeitigen Handfeger mit fassen von oben an der mit Waffe bewährten Hand (Veränderung der Schussrichtung)
3. die rechte Hand fasst von unten, beide Daumen werden auf den Handrücken platziert (es kommt zu einer Beugung des Handgelenk)
4. es folgt ein Schritt nach rechts (Drehung vor dem Angreifer), durch diese Bewegung kommt es zu einem <Kipphandhebel> der ihn in die Bodenlage zwingt
5. Rückenlage: Kipphandhebel halten, gefolgt von Körperdrehung nach rechts,
- 6/7/8. der rechte Unterschenkel wird über den Hals des Angreifers platziert und der mit Waffe bewährte Arm wird nach unten in Richtung Kniebeuge gedrückt, ergibt: <gestreckter Armhebel > die rechte Hand fasst die mit Waffe bewährte Hand, und entwindet sie mittels Durchführen eines Fingerhebel





BEFREIUNG BEI HANDGELENK FASSEN

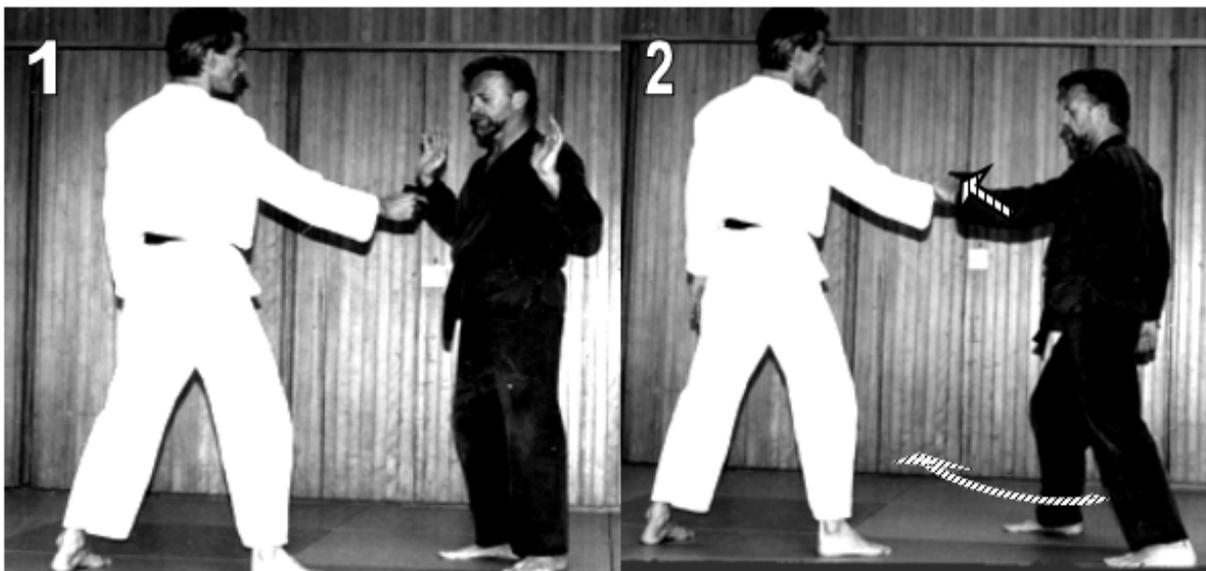


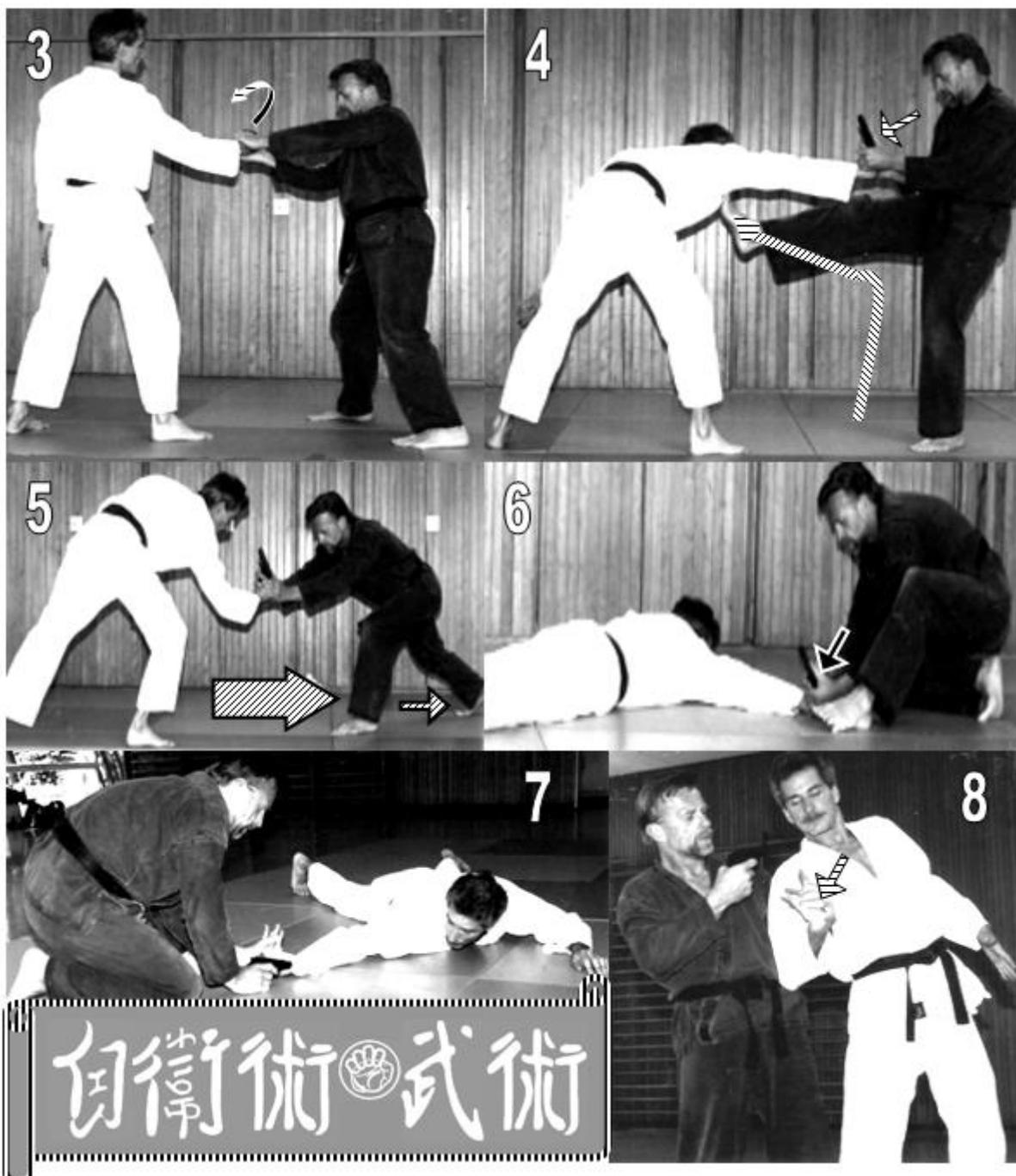
Fortsetzung
Seite 251



3. Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe

- 1/2. Bedrohung in Brusthöhe. Reaktion: nach links ausweichen mit einem halben Schritt nach vorn und gleichzeitigen Handfegen (Veränderung der Schussrichtung) und fassen des Handgelenks von oben, an der mit Schusswaffe bewährten Hand
3. die rechte Hand fasst von unten, beide Daumen werden auf den Handrücken platziert (es kommt zu einer Beugung des Handgelenks)
- 4/5 es folgt: ein Schritt nach rechts, (d.h. vor dem Angreifer) durch diese Bewegung kommt es zu einem Kipphandhebel mit gleichzeitig ausgeführten geraden Fußtritt zum Solar Plexus und Zugbewegung nach vorn
- 6/7/8. Bauchlage: Kipphandhebel beibehalten, Waffe aus der haltenden Hand entfernen (Fingerhebel) Angreifer aufnehmen <Kavaliersgriff> mit Fingerhebel <Abführtechnik>



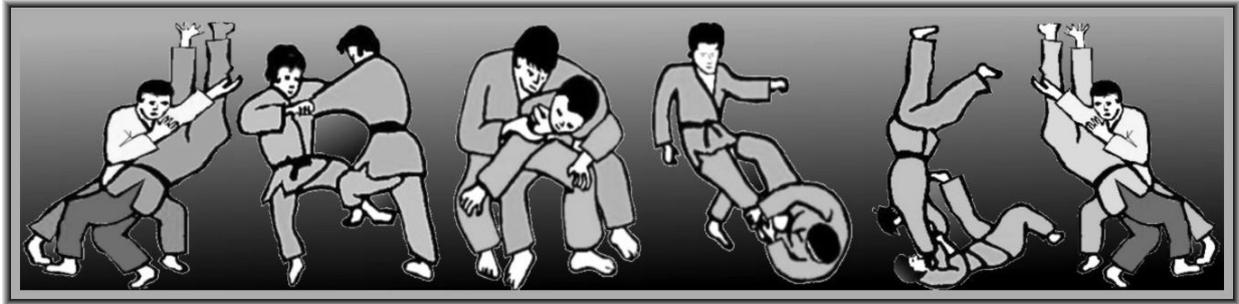


BEFREIUNG BEI HANDGELENK FASSEN



Fortsetzung
von
Seite 249

Fortsetzung
Seite 253



4. Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe

1/2/ 3/4. von hinten, in Höhe der Schulterblätter auf-
gesetzt. Reaktion: Drehung nach rechts, der
rechte Arm stößt unter dem mit Schusswaffe
bewährten Arm nach oben (angewinkelt), die
linke Hand sichert die Waffe führende Hand
von oben, gefolgt von Übergang zum <Hand-
beugehebel > Angreifer bis in die Bodenlage
führen

5/6/ 7. unter beibehalten des Handbeugehebel er-
folgt die Sicherung der Waffe mit der rechten
Hand wie folgt: in die Waffen bewährte Hand
fassen und nach außen biegen (an dem Griffstück), den Zeigefinger (Abzugfinger)
Hebeln, die linke Hand fasst den kleinen Finger an der Basis, und der Daumen
führt durch Druck auf die Fingerkuppe einen Hebel aus, ergibt: < Hand /Beuge-
hebel mit Fingerhebel >

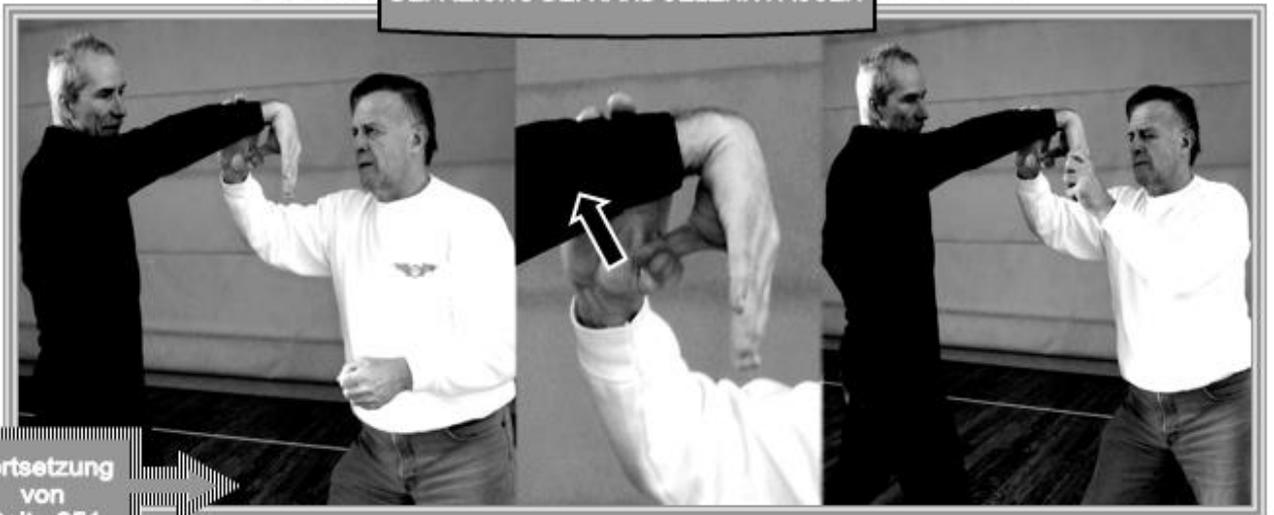


8. Angreifer aufnehmen und Transporttechnik





BEFREIUNG BEI HANDGELENK FASSEN



Fortsetzung
von
Seite 251



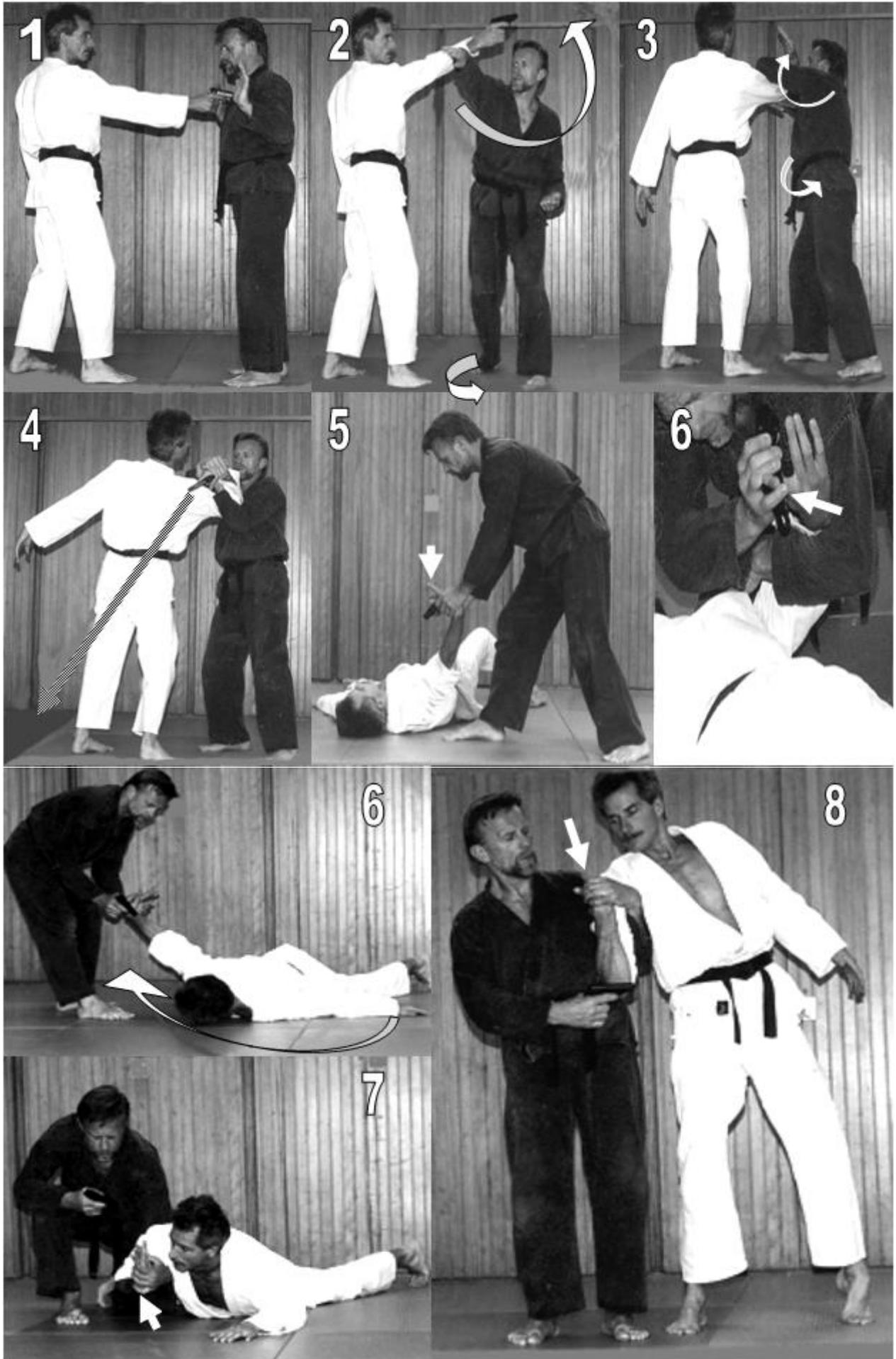
2006 Deutsche Wushu Meisterschaften in Tübingen

5. Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe

- 1/2/3. Waffe in Brusthöhe aufgesetzt. Reaktion: Körperdrehung nach rechts vorn, der rechte Arm schlägt unter den mit Waffe bewährten Arm des Angreifers und führt ihn (Arm) in einem Bogen über den Kopf, gefolgt von Körperdrehung und Schritt nach links
4. die linke Hand greift über den Waffen führenden Arm, und verschlüsselt ihn zu einem Hand /Arm /Beugehebel und führt den Angreifer unter beibehalten der Griffhaltung in die Bodenlage(Rücken) hier wird der Arm/Beugehebel aufgegeben
- 5/6/7. Übergang zum Hand / Beugehebel, es folgt: um den Kopf gehen (Angreifer in Bauchlage) Waffe mittels Fingerhebel aus der Hand entfernen mit Übergang zum Kavaliersgriff (Hand/Beugehebel) an der rechten Hand/Arm des Angreifers,
8. die Waffe aufnehmen und Transportgriff



1984 offener Selbstverteidigungslehrgang in Bühl



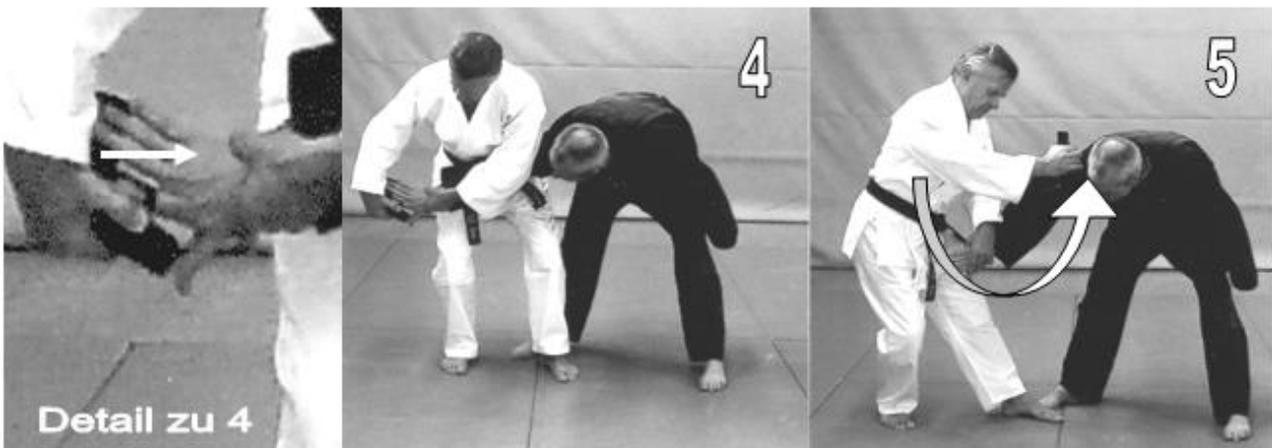


6. Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe

FFW. in Augenhöhe (Körperrücknahme). Mit einem Schritt nach rechts ausweichen, die linke Hand fasst die rechte mit FFW. bewährte Hand.

Die rechte Hand umfasst das Griff / Verschlussstück mit gleichzeitiger Körperkörperdrehung nach links (ergibt: gestreckter Armhebel)

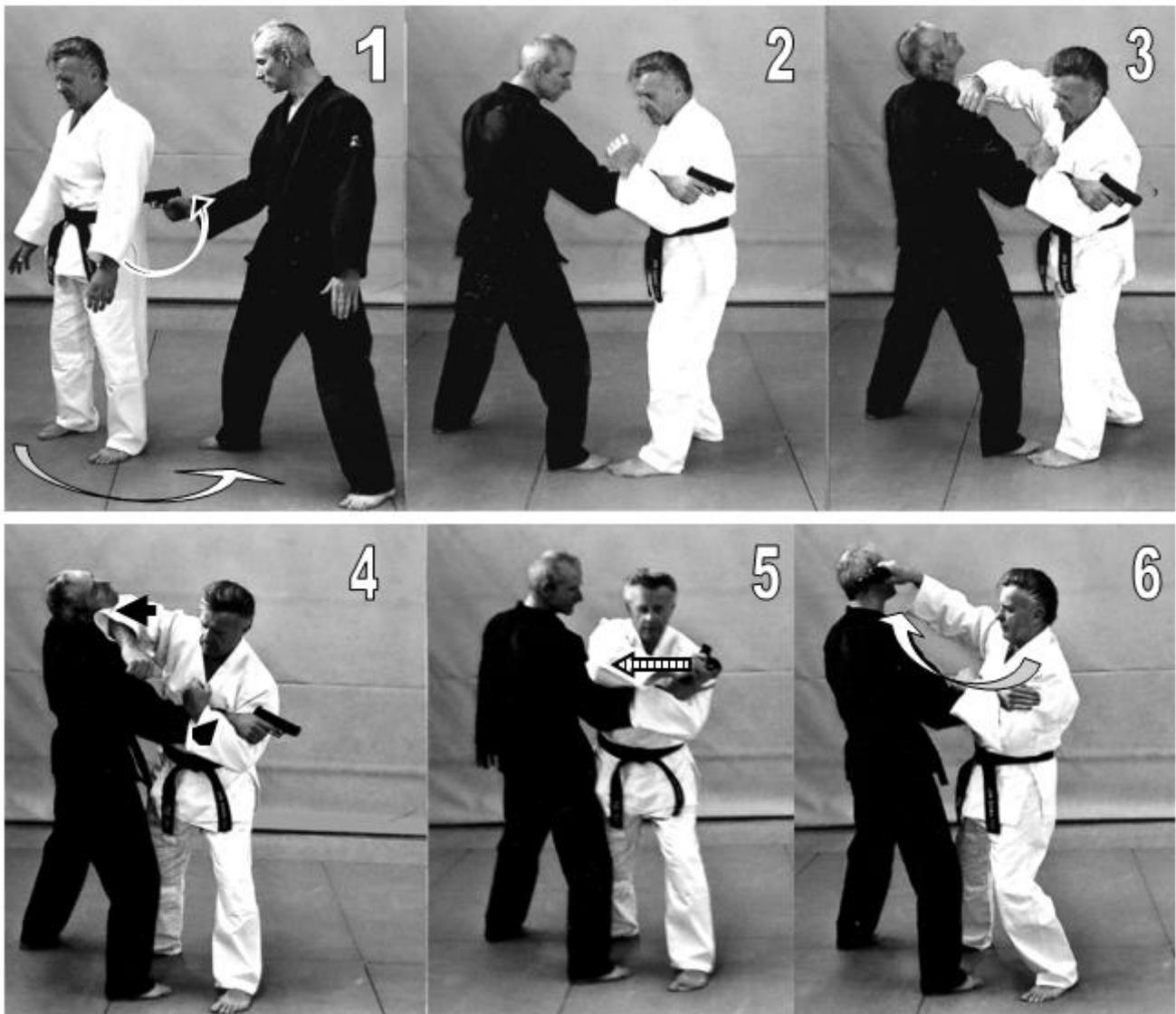
Die FFW. wird mit der rechten Hand mittels Hebeln des Zeigefingers der Waffenführenden Hand entwunden. Es folgt ein Schlag mit dem Griffstück der FFW. zur Schläfe.





7. Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe

Bedrohung mit einer FFW.von hinten (Körperrück). Reaktion:Körperdrehung nach links mit gleichzeitigem Schlag mit dem linken Unterarm gegen die rechte mit FFW.bewährte Hand / Arm (Veränderung der Schussrichtung) gefolgt von Einklemmen der Waffen führenden Hand mit dem linken Unterarm und Ellenbogenstoß rechts zum Gesicht. Die rechte Hand fasst von oben auf die FFW. und biegt sie nach hinten, hier durch entsteht ein Hebel an dem Zeigefinger der mit Waffe bewährten Hand, und kann entwunden werden. Es folgt ein Schlag mit dem Griffstück gegen die rechte Gesichtshälfte.





拳法自卫术



Quan fa - Ziweishu

8. Verteidigung gegen die Bedrohung mit einer Faustfeuerwaffe

Bedrohung mit einer FFW. von hinten (Schulterblätter)

Reaktion: Ausweichbewegung mit Körperdrehung nach rechts und gleichzeitigem Schlag mit dem rechten Unterarm gegen den mit Waffe bewährten Arm.

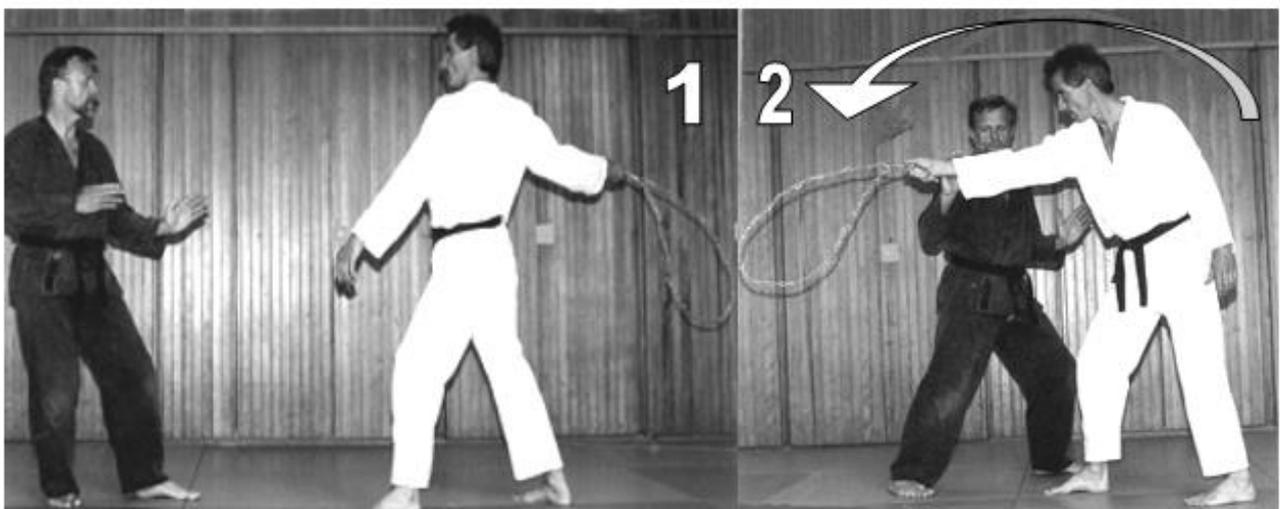
Der linke Arm fasst über den rechten Waffe führenden Arm und klemmt ihn unter der Achsel ein, die rechte Hand umfasst den Verschluss / Griffstück der Waffe gefolgt von einem Schritt nach rechts, ergibt < Armbeugehebel > mit gleichzeitigem Handhebel es folgt ein Schlag mit der entwundenen Waffe zum Kopf des Angreifers.

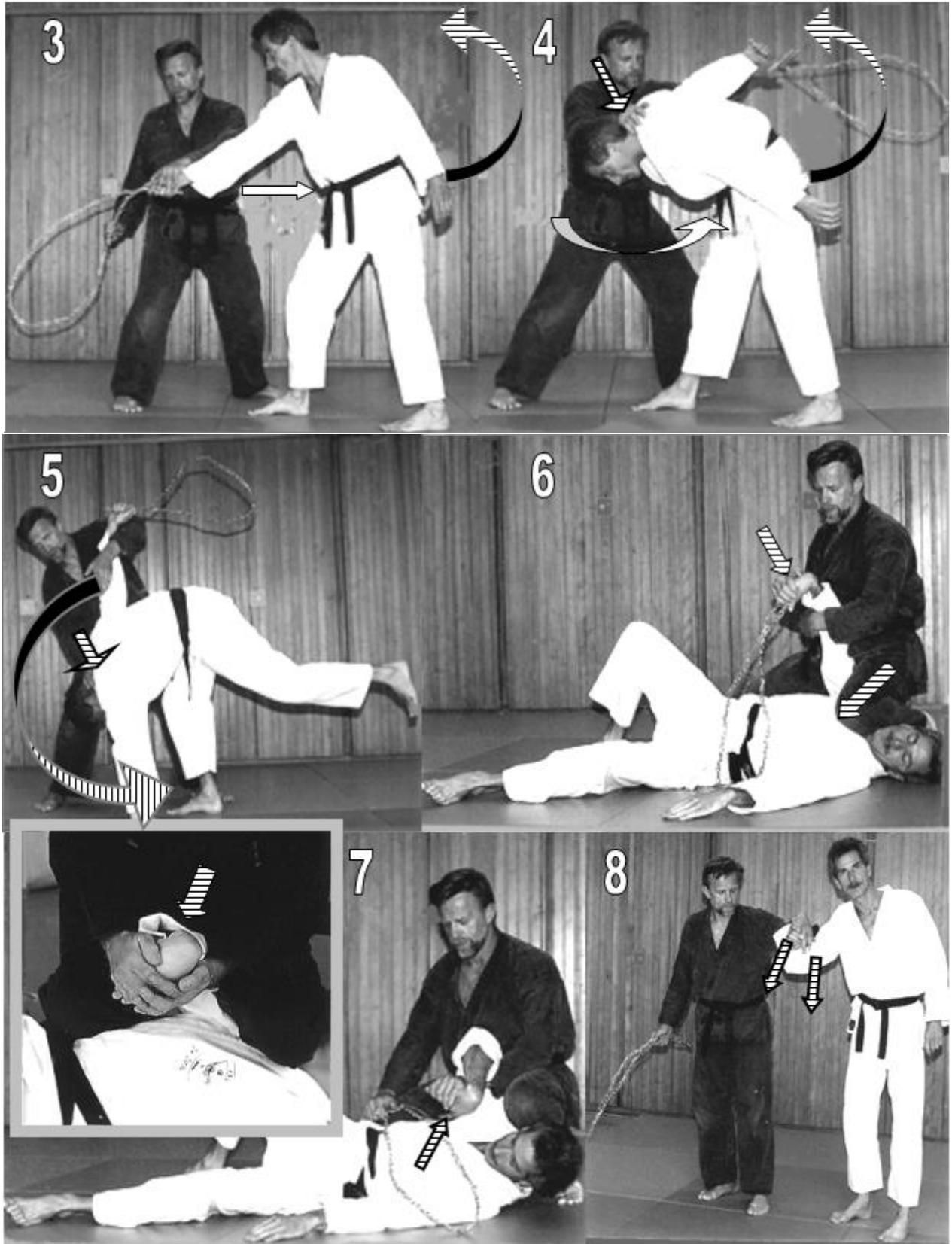




1. Verteidigung gegen Angriff mit einer Kette

- 1/2/3/ 4. Schlag von oben zum Kopf, mit rechts. Reaktion: ausweichen nach links mit einem Schritt nach vorn, die linke Hand fasst den mit Kette bewährten Arm und drückt ihn in einem Bogen nach hinten (im Schultergelenk, in einer Kreis-Bewegung)
- 4/5. die rechte Hand greift im Genick des Angreifers und drückt dessen Kopf mit der Stirn in Richtung eigenes Knie, (Kreisbewegung) der Angreifer fällt auf den Rücken
- 6/7. Bodenlage: es folgt, linkes Knie auf die rechte Hals / Kopfseite absetzen, an der mit Kette bewährten Hand wird ein <Beugehebel> durchgeführt
8. die Kette wird dem Schlagarm entnommen, im Übergang zur Unterstützung des Handbeugehebel zusätzlich Fingerhebel <Transporttechnik >

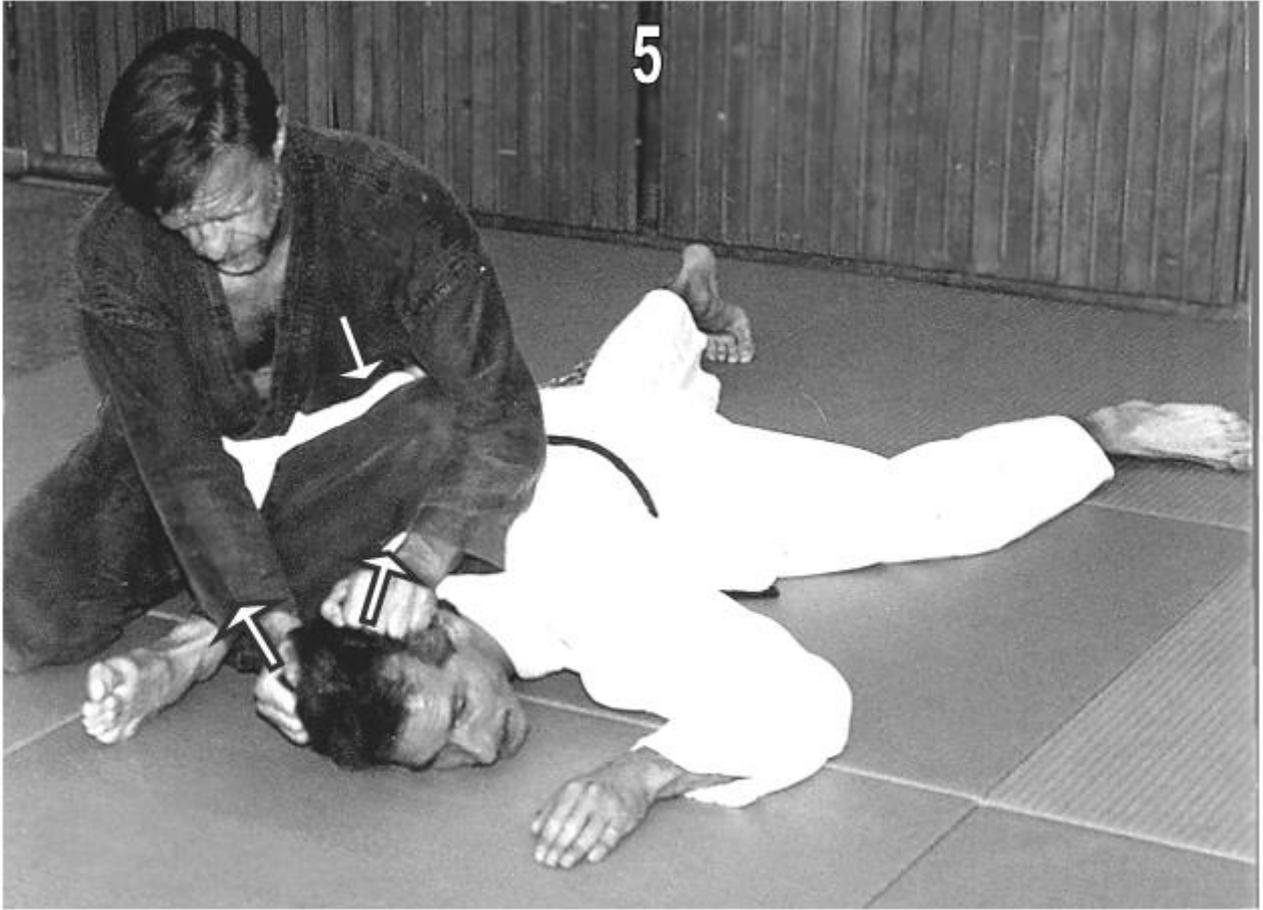




2. Verteidigung gegen Angriff mit einer Kette

1. Schlag von außen zum Kopf. Reaktion: in der Ausholbewegung des mit der Kette bewährten Arm
2. dem Angreifer mit einem Schritt rechts entgegen gehen, die linke Hand fasst den mit Kette bewährten Arm, mit Zugsbewegung nach links, während das linke Bein/Fuß ein <Hebezugfußhalten > durch geführt
3. Bodenlage: linkes Knie auf die rechte Hals / Kopfseite absetzen, der rechte Arm des Angreifers wird mit < gestreckten Armhebel > festgelegt
4. Griffhaltung beibehalten um den Kopf gehen (Angreifer in Bauchlage) Übergang zum Beugehebel <Kreuzfessel> mit dem linken Bein gehalten, beide Hände fassen in die Haare und legen den Kopf fest







3. Verteidigung gegen Angriff mit einer Kette

- 1/2/3. Reaktion: in der Ausholbewegung des mit Kette bewährten Arm, mit der linken Hand / Arm den schlagenden Arm abfangen und unter der Achsel einklemmen, gefolgt von Körperdrehung nach rechts und Ausführen eines <Außendrehwurf > (mit rollen)
- 4/5. Bodenlage: rechter Arm festlegen mit <gestreckten Armhebel > (Kette abnehmen)
- 6/7. oder: um den Kopf gehen, Angreifer in die Bauchlage, bringen, Übergang zum <Kreuzfesselgriff / Genickdrehhebel > und aufstehen zum <Transportgriff >





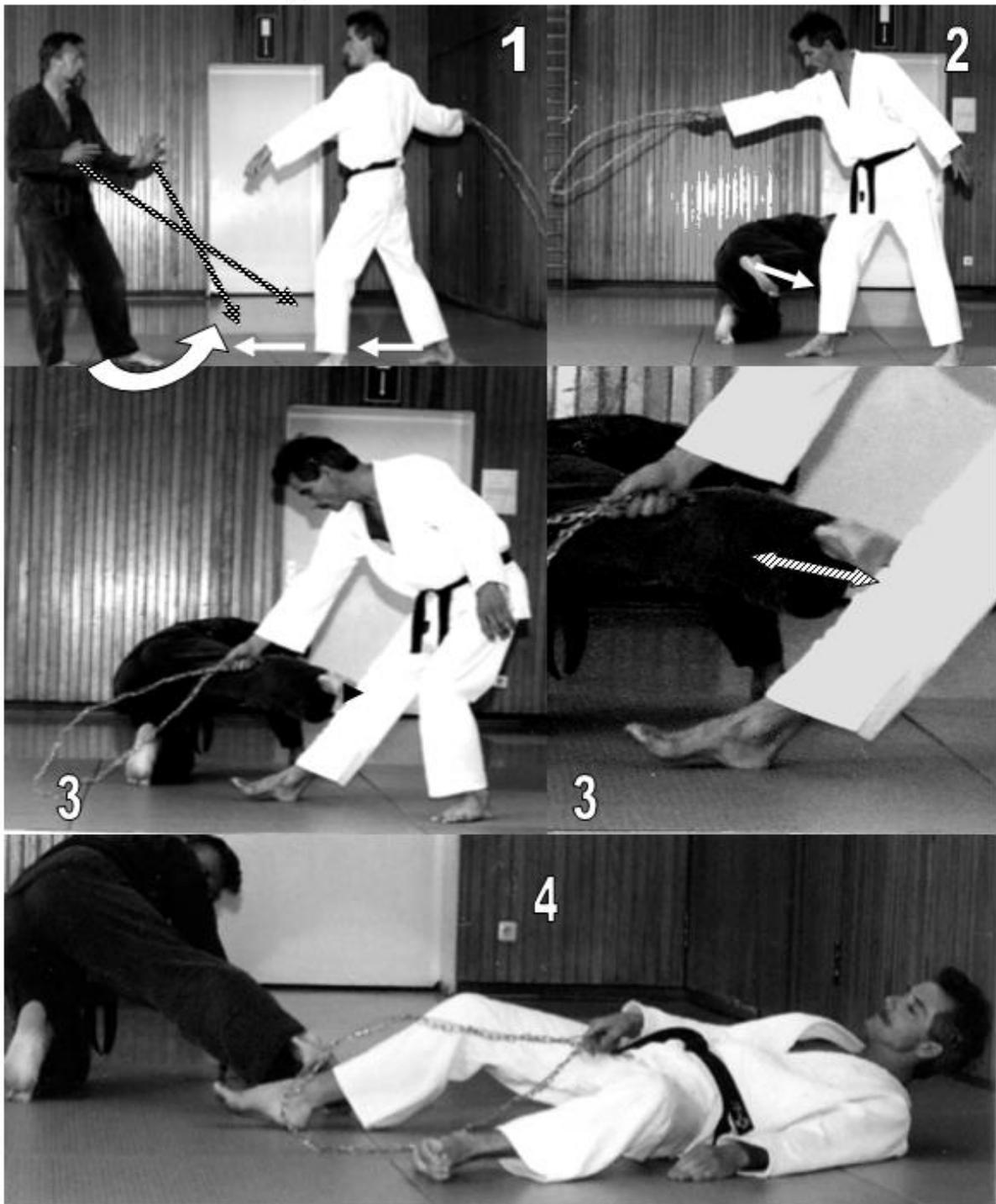
ABWEHR ELLEBOGENSTOSS MIT ÜBERGANG ZUM TRANSPORTGRIFF





4. Verteidigung gegen Angriff mit einer Kette

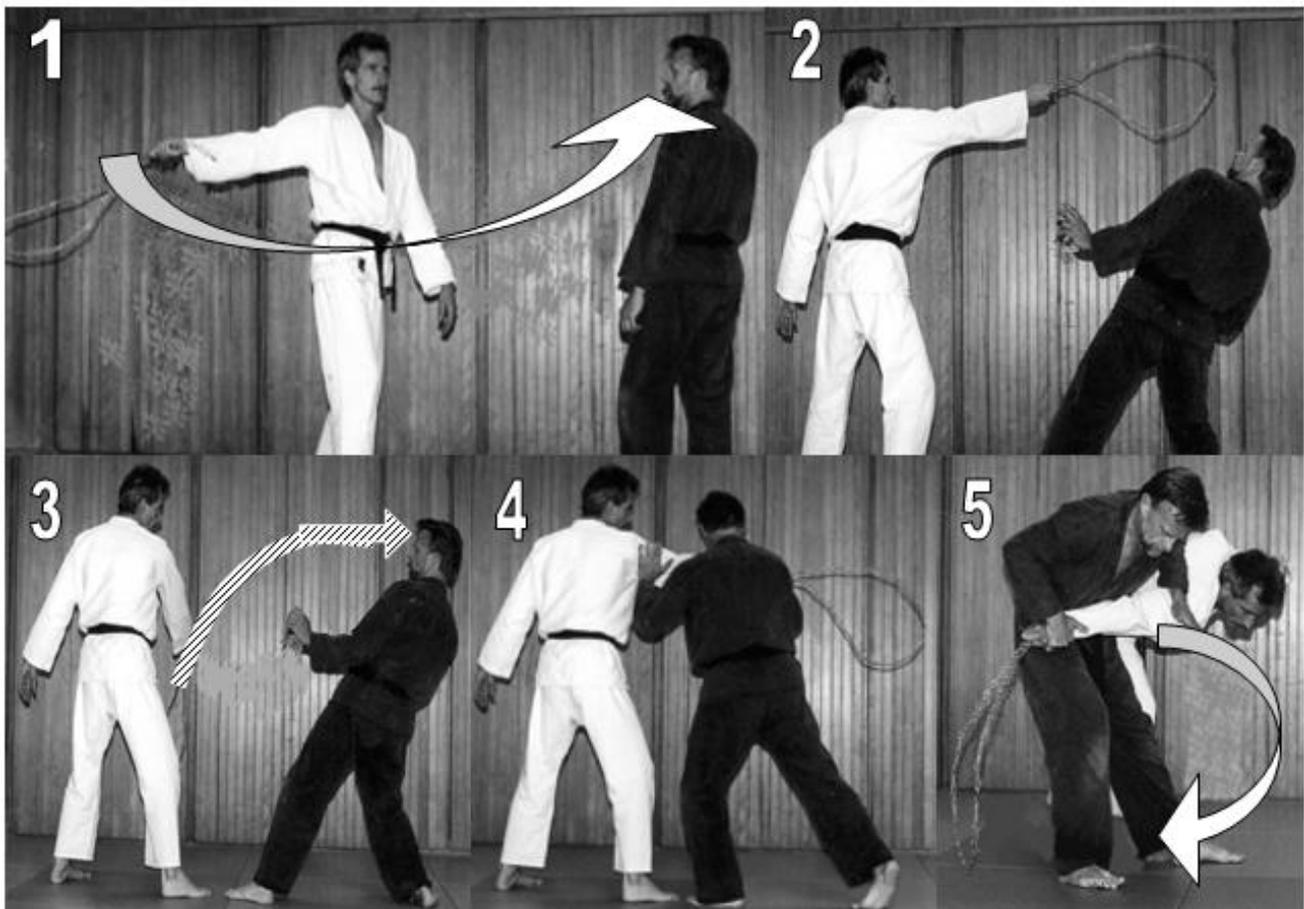
1. Schlag mit rechts ausgeführt, von oben oder seitlich von außen nach innen
2. Reaktion: seitlich links unter dem Schlag abtauchen und auf beiden Händen abstützen
- 3/4. gefolgt von seitlichen Fußstoß gegen das vor stehende rechte Bein, ergibt Knie / Kreuzband - Verletzung





5. Verteidigung gegen Angriff mit einer Kette

- 1/2. Schlag von außen nach innen, gefolgt von innen nach außen
3. Reaktion: den Schlag, durch einen halben Schritt zurück, und Auspendeln des Oberkörpers ausweichen
4. es folgt: sofortiges vordringen und fassen des Arm in der Schlagbewegung (innen nach außen)
5. mit Körperdrehung nach rechts, und Zug mit der rechten Hand am Ärmel sowie Druck mit der linken Hand auf die Schulterrückseite, den mit Kette bewährten Arm in eigene Bauchhöhe bringen
6. Griffhaltung beibehalten es folgt: Arm mit dem Bauch einklemmen, linkes Bein kniet ab, ergibt: < gestreckter Armhebel >
7. Bodenlage: Übergang zum Beugehebel < Kreuzfessel > mit dem rechten Bein durchgeführt. Zeige und Mittelfinger der rechten Hand fassen in die Augenhöhlen und ziehen den Kopf zurück < Festleger >





BEFREIUNG BEI SCHULTER FASSEN

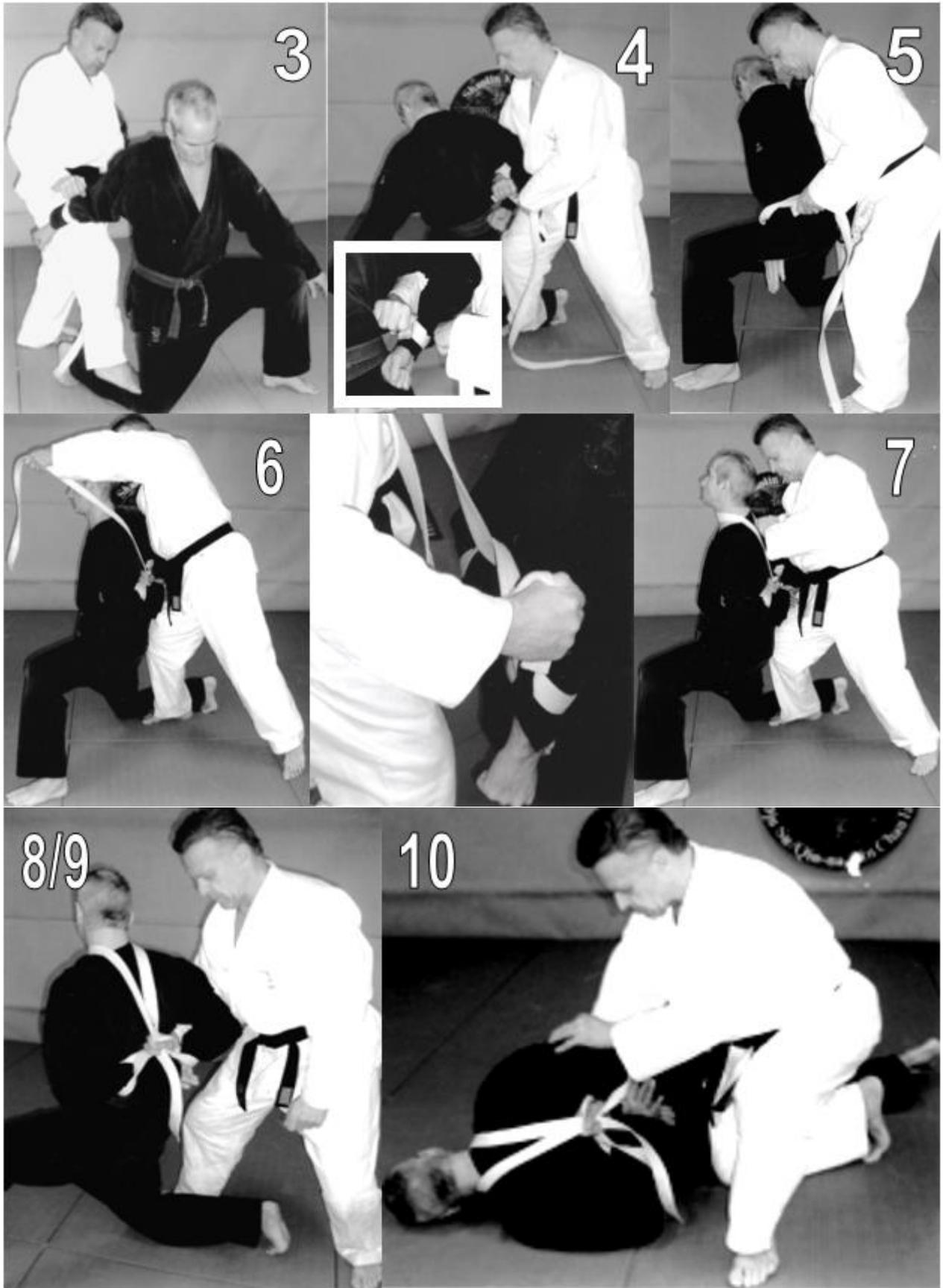




1. Fessel – Technik

1. Angriff : Fauststoß zum Bauch. Reaktion: ausweichen seitlich links
- 2/3/4. Gürtel um das Handgelenk wickeln, mit gleichzeitigen seitlichen Fußtritt rechts in die rechte Kniekehle und Verschlüsseln des rechten Arms (Kreuzfessel)
- 5/6/7. es folgt Umschlingen des linken Unterarms von außen nach innen und hochziehen des Gürtel
- 8/9. um den Hals, welcher dann auf dem Rücken mit der rechten Hand übernommen wird
10. Bodenlage: Angreifer ist unter Kontrolle, Gürtel kann verknotet werden.



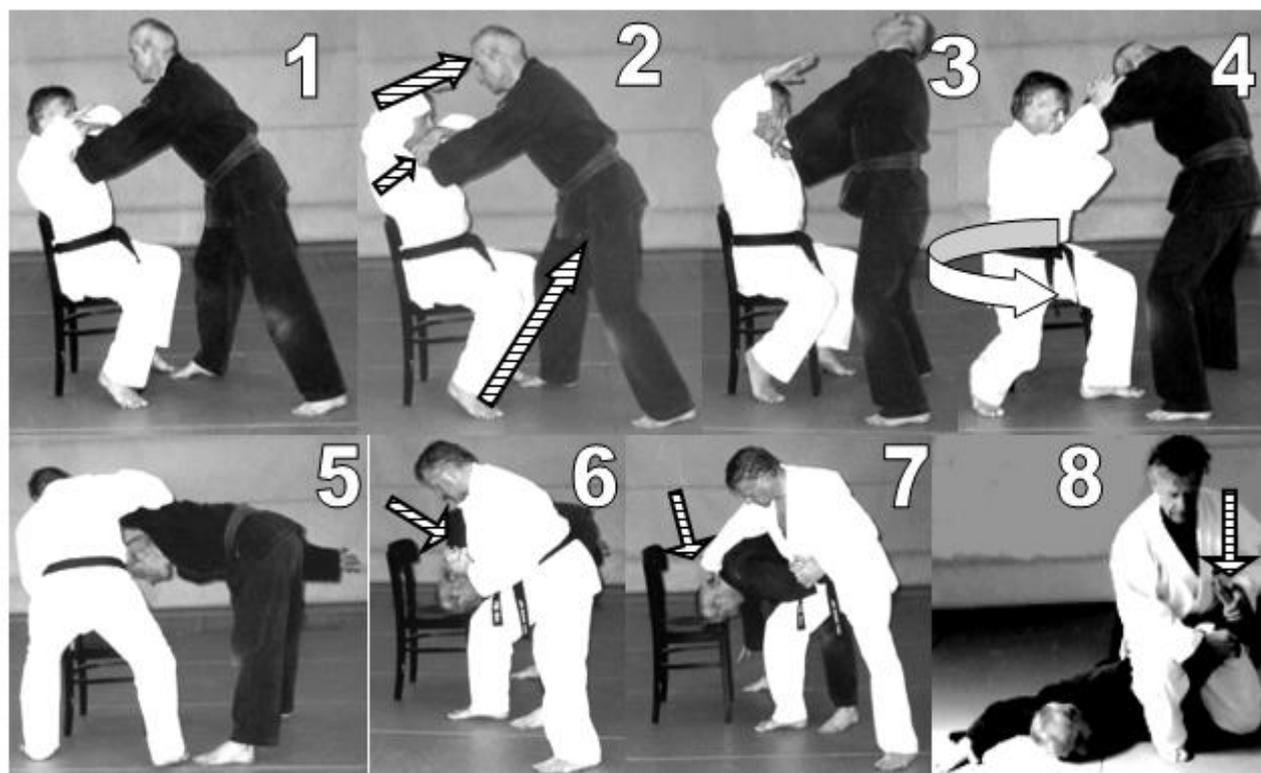




2010 Wushu Landesmeisterschaft - Kampfrichter -

1. Verteidigung aus sitzender Position

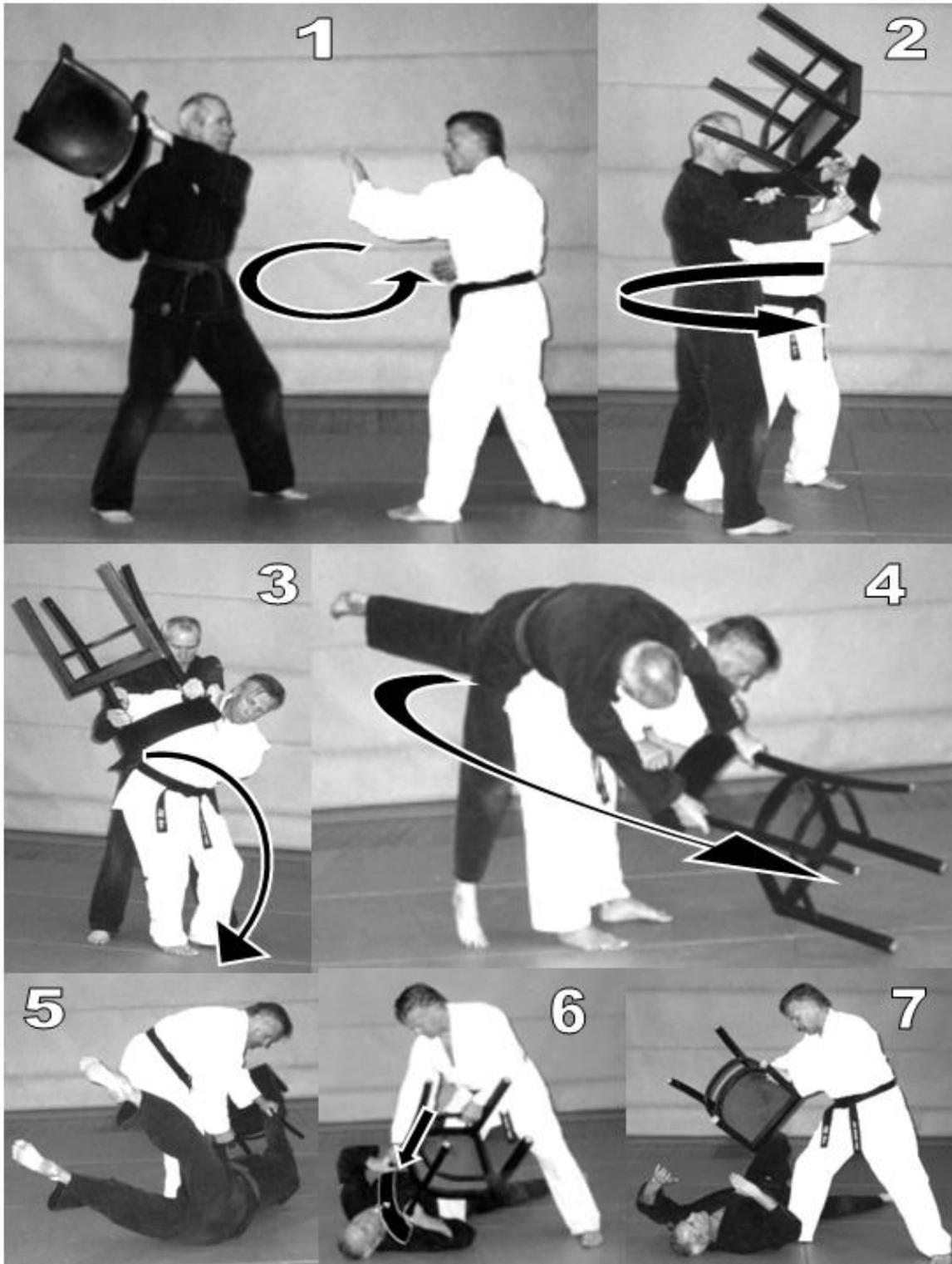
Beide Hände fassen zum Hals. Reaktion: die linke Hand greift über die fassend Hände an die linke Handkante des Angreifers mit gleichzeitigem Tritt rechts in die Hoden während mit der rechten Hand einen Fingerstich zu den Augen durchgeführt wird, es folgt das Drehen der linken Hand nach innen links mit Aufstehen und Körperdrehung links ergibt <Handdrehbeugehebel> die rechte Hand kontrolliert für den Aufstehmoment die linke Ellenbeuge und wechselt danach zum Nackengriff und führt den Kopf des Angreifers zur Sitzplatte. Weiter zum Boden und Festlegen.



1. Verteidigung gegen Angriff mit Stuhl

Reaktion: Schon in der Ausholbewegung dem Angreifer mit einem Schritt links entgegen gehen, die linke Hand blockt und fast den linken Unterarm während die rechte Hand den rechten Oberarm innenseitig fast (oder von unten mit rechten Ellenbeuge einklemmen) gefolgt von großen Hüftwurf rechts.

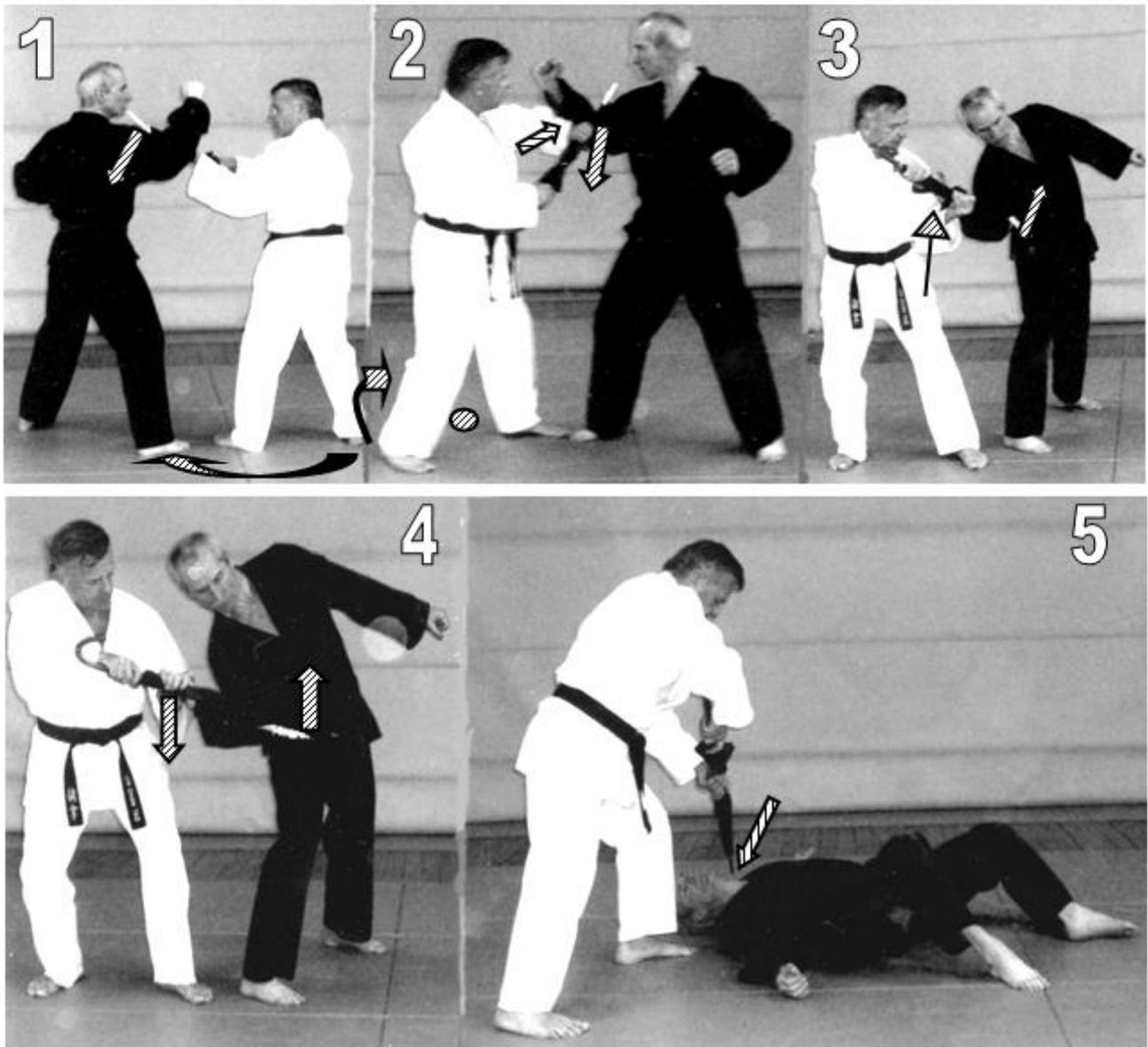
Angreifer in Bodenlage: Rückenlehne ins Gesicht stoßen, den Stuhl entwenden und Gegenmaßnahme einleiten.





1. Verteidigung mit Schirm

Angriff mit Schwinger rechts (oder Kurzstock). Reaktion: einen Schritt links vor, gleichzeitig blockt der vordere Teil des Schirms den schlagenden Arm in der Ellenbeuge und klemmt ihn zwischen dem linkem Unterarm und Schirmspitze durch einen Schritt rechts zurück ein. Es entsteht ein Armeugehebel, durch Zugbewegung fällt der Angreifer in die Rückenlage dort erfolgt die Endtechnik.



Handgelenkbefreiung



Abwehr von Messerangriff mit Schirm



Abwehr von Messerangriff mit Schirm



Verteidigung mit Stock gegen Körperumklammerung



Shuai Jiao – eine der Grundlagen chinesischer Kampfkunst

Shuai Jiao ist die älteste Kampfkunst Chinas und soll nach Schätzungen mehr als 2000 Jahre alt sein, dieses geht aus alten Wandmalereien und Monumenten Chinas hervor. Schon in Dynastien mehrere Jahrhunderte vor Christus wurde diese Kampfkunst unter einen anderen Namen in den damaligen Armeen als Fitnessstraining praktiziert, welches auch bis heute noch beibehalten wird. Der heutige Name Shuai Jiao wurde erst 1928 durch das Zentrale Kuo Shu Institut in Nanjing standardisiert.

Die Techniken des Shuai Chiao werden alle so durchgeführt, dass der Gegner geworfen wird, ohne dass der Werfende mit zu Boden geht. Im Wettkampf ist der Angriff beendet, sobald einer der Kämpfer den Boden mit der Hand, dem Knie oder dem Körper berührt. Begründet wird dies durch die historische Bedeutung des Shuai Chiaos auf dem Schlachtfeld, wo ein Zubodengehen meist gleichbedeutend mit dem Tod war. Im heutigen Shuai Chiao tragen die Kämpfer eine Jacke, die gegriffen werden darf. Meist wird der Wurf mit einem Griff zum Arm und einem Griff zur Jacke angesetzt. Jedoch können alle Shuai Chiao-Techniken auch ohne Griff zur Jacke durchgeführt zu werden. Durch das Shuai Chiao-Training erlangt man einen sehr festen Stand und erlernt intuitiv die Kraft des Gegners umzulenken. Diese Fertigkeiten sind auch für das moderne Sanda von Bedeutung, wo viele Shuai Jiao-Techniken wiederzufinden sind.

Anforderungen an den Shuai Jiao Wettkampfsportler

Das umfangreiche Repertoire des Shuai Jiao mit allein über 200 Wurfmöglichkeiten welche zu erlernen sind, setzt ein hohes Durchhaltevermögen voraus. Es ist gefordert Kampfgeist, Körperkraft, Schnelligkeit, Wendigkeit, Gleichgewichtssinn, Verständnis für Technikabläufe (Wurfkombinationen) welche geübt und trainiert werden müssen. Um einen späteren Wettkampfsportlichen Erfolg zu Gewährleisten.

Shuai Jiao Wettkampfbregeln

Chinesisches Ringen

1. Wettkämpfer

Müssen am Tage des Wettkampfes zwischen 18 und 36 (einschl.) Jahre alt sein; sie sollten aus ärztlicher Sicht fit für diesen Sport sein; außerdem zugelassen und versichert, um an chinesischem Kampfsportwettkämpfen und Veranstaltungen teilzunehmen.

2. Teilnahme

Bei nationalen Wettkämpfen besteht jedes Team aus: einem (1) Teamleiter, einem (1) Trainer, und Team Mitgliedern – maximal zwei (2) Team Mitglieder für jede Gewichtskategorie.

3. Anmeldung und Wiegen

Die Anmeldung wird durch einen Leiter – unterstützt durch einen Kampfrichter und einen Arzt – überwacht. Für die Anmeldung muss jeder Wettkämpfer folgendes bereithalten: eine ärztliche Bescheinigung; Versicherungsbeleg; unterschriebene Verzichtserklärung; und einen Personalausweis oder anderen international anerkannten Ausweis mit Bild. Der Wettkämpfer ist dann zugelassen zum Wiegen.

Das Wiegen wird von einem Leiter und einem Kampfrichter vorgenommen. Wettkämpfern ist es erlaubt, für das Wiegen die Kleidung (bis auf die Unterwäsche) abzulegen. Die Wettkämpfer wiegen sich nur einmal und werden dann der entsprechenden Gewichtskategorie zugeordnet. Die offiziellen Skalen sind nach industriellem Standard geeicht und sind das einzige akzeptierte Ergebnis des Gewichtes des Wettkämpfers.

4. Gewichtskategorien

Männer

Unter 56 kg
Unter 60 kg
Unter 65 kg
Unter 70 kg
Unter 76 kg
Unter 82 kg
Unter 90 kg
Unter 100 kg
Unter 115 kg
115 kg und darüber

Frauen

Unter 48 kg
Unter 52 kg
Unter 56 kg
Unter 60 kg
Unter 65 kg
Unter 75 kg
Unter 82 kg
82 kg und darüber

5. Bekleidung

Wenn Wettkämpfer keinen eigenen Kampfanzug und Ausrüstung besitzen, stellt der Verein folgendes zur Verfügung: Shuai Jiao Yi (Jacke) und Shuai Jiao Dai (Gürtel) um blau oder rot anzuzeigen (Alternative weiß). Die Wettkämpfer sollten außerdem Shuai Jiao Kuzi (Kampfsportshorts) tragen – die bevorzugte Wahl ist blaue Hosen mit rotem Gürtel. Schwarze Kampfhosen werden auch bei nationalen Veranstaltungen akzeptiert.

Der Wettkämpfer sollte außerdem Shuai Jiao Xie (Ringerstiefel) oder Kampfsportschuhe tragen. Nackte Füße sind nicht ratsam aber können nach Ermessen des Hauptkampfrichters erlaubt sein. Wettkämpfer können auch einen Leistenchutz, einen Mundschutz und Schienbeinschutz tragen. Das Tragen von Schmuck, Piercings und anderen Verzierungen ist streng verboten.

6. Wettkampffläche

Das Shuai Jiao Kampffeld (einschl. einer Sicherheitszone) ist normalerweise eine Matte von 10m x 10m (100 Quadratmeter). Der Sparringsbereich hat ein Minimum von 8m x 8m (64 Quadratmeter). Die Wettkämpfer betreten das Kampffeld nach Aufforderung durch den leitenden Kampfrichter. Dem Kampfrichtertisch zugewandt sollte der Wettkämpfer in **blau** von der rechten und der Wettkämpfer in rot von der linken Seite eintreten. Beim Betreten des Kampffeldes sollten die Wettkämpfer die Kampfrichter begrüßen; dann gegenseitig; und sich dann vorbereiten, um sich auf Befehl des leitenden Kampfrichters anzugreifen.

7. Der Kampf

Ein Kampf besteht aus zwei Runden von je 3 Minuten Dauer mit je 30 Sekunden Pause zwischen den Runden. Die Ausführung des Kampfes soll durchgehendes Ringen sein.

Während des Kampfes wird unterbrochen für: Widrigkeiten und Verwarnungen; Anzug- und Ausrüstungsfehler; und um medizinischen Rat zu suchen.

8. Kampftechniken

Wettkämpfer können die folgenden Techniken benutzen: Shuai Jiao (Schleudern, Ringen und stehendes Einhaken); Kuai Chiao (schnelles Schleudern – Aufnahmetechniken); Da Shuai (Handtechniken zum Werfen/Fegen/Reißen); Na Shuai (gemeinsame Griffe zum Werfen/Fegen/Reißen); Dien Shuai (Druckpunktgriffe zum Werfen/Fegen/Reißen). Der Wettkämpfer kann mit der Jacke bzw. Gürtel des Gegners arbeiten oder anatomische Griffe anwenden, um seine Technik auszuführen.

9. Illegale Techniken

Wettkämpfer sollten folgende Techniken nicht benutzen: Treffen des Gegners mit Kopf, Finger, Handfläche, Faust, Unterarm, Ellbogen, Knie, Schienbein oder Fuß; Beißen, Spucken oder Bohren; versuchen Gelenke auszukugeln; versuchen Knochen zu brechen; den Gegner an den Haaren ziehen; an den Hosen des Gegners ziehen; den Gegner nach dem Wurf runter-ziehen; weiterzingeln, nachdem der Gegner geworfen wurde; Schlagen oder Stehen auf dem Fuß des Gegners; Gebrauch der Hand oder des Unterarmes, um das Gesicht des Gegners zu verdecken; und fortwährendes Blocken bis zu 5 Sekunden ohne irgendwelche Techniken zu anzuwenden. Der Gegner muss den Anweisungen des leitenden Kampfrichters jederzeit Folge leisten.

Trainer und Mannschaftsvertreter können den Wettkämpfer nur in ihren Ecken anweisen. Trainer und Mannschaftsvertreter dürfen während des Kampfes keine Anweisungen geben

außer mit der Absicht, ihren Wettkämpfer durch „Werfen des Handtuches“ zurückzuziehen. Jede Einmischung durch den Trainer oder das Team führt zur sofortigen Disqualifikation des Wettkämpfers.

10. Verwarnungen und Strafmaßnahmen

Der leitende Kampfrichter kann eine private oder öffentliche Warnung geben, oder einen Wettkämpfer disqualifizieren abhängig von der Ernsthaftigkeit eines Fouls oder Angriffs. Für die erste Verwarnung gibt es keinen Strafpunkt, für die zweite Warnung einen Strafpunkt und die dritte Verwarnung führt zur Disqualifikation.

11. Punktevergabe

1 Punkt Wettkämpfer veranlasst den Gegner den Boden mit zu berühren: durch die Hand(Hände); Ellbogen; oder Knie(e), und bleibt selbst stehen.

Wettkämpfer wirft/fegt/reißt den Gegner herunter, damit der auf seinem Gesäß landet; und landet oben auf dem Rumpf des Gegners.

Wettkämpfer erzwingt den Schritt des Wettkämpfers aus dem Kampffeld.

Gegner fällt durch Verlust des Gleichgewichtes.

2 Punkte Wettkämpfer veranlasst den Gegner den Boden zu berühren: durch beide Hände (oder beide Ellbogen) und beide Knie gleichzeitig; und bleibt selbst stehen.

Wettkämpfer fegt den Gegner durch Landen auf dem Kopf, Brust oder Gesäß auf den Boden; und bleibt selbst stehen.

Wettkämpfer wirft den Gegner, damit er auf der Seite oder dem Rücken landet; und bleibt selbst stehen.

3 Punkte Wettkämpfer wirft den Gegner, so dass er sich um 360 Grad dreht Und auf dem Rücken landet; und bleibt selbst im Gleichgewicht Befindlich stehen.

Keine P. Beide Wettkämpfer fallen gleichzeitig ohne Verwendung von klar erkennbaren Techniken oder einwandfreie Bekämpfung oder Vollendungsstechniken.

Beide Wettkämpfer verlassen das Kampffeld gleichzeitig ohne den Gebrauch von Techniken.

12. Ermittlung des Siegers

Runde: Sieger ist der Wettkämpfer mit der höchsten Punktzahl an Ende der Runde; oder der Wettkämpfer, der eine Führung von 6 oder mehr Punkten auf den Gegner aufgebaut hat.

Im Falles eines Remis muss folgendes in Betracht gezogen werden:

Keine Punkte erzielt:

- eine Minute Verlängerung (erster Punkt zählt); und
- am meisten technisch aktiver Wettkämpfer – bestimmt durch die Kampfrichter

Punkte erzielt:

- eine Minute Verlängerung (erster Punkt zählt);
- Punktedifferenz
- der Wettkämpfer mit der höheren Anzahl der Verwarnungen; oder
- der technisch am meist aktivste Wettkämpfer (bestimmt durch die Kampfrichter)

Kampf: Der Gewinner wird durch Gewinnen der besten von **zwei** Runden bestimmt.

Im Falle eines Remis werden sich der leitende Kampfrichter und die Hilfs -
kampfrichter mit dem Hauptkampfrichter zusammensetzen, um den Gewinner
basierend auf der technisch aktivsten Darbietung zu bestimmen.

**Der Gewinner kann auch durch die Entscheidung der führenden Kampfrichter
bestimmt werden, basierend auf:**

- Technischem KO (TKO) basierend auf der Entscheidung, dass der
Wettkämpfer
nicht weitermachen kann oder sollte
- Ecke/Zweiter „Wurf des Handtuches“
- Anweisung des medizinischen Personals

13. Vertreter: Kampfrichter und Kampfgericht

Vertreter des Kampffeldes:

- Ein (1) führender Kampfrichter
- Zwei (2) Seitenkampfrichter

Vertreter des Kampfrichtertisches:

- Ein (1) Hauptrichter (üblicherweise der Hauptkampfrichter)
- Ein (1) Zeitmesser
- Ein (1) Punktezähler

14. Pflichten der Offiziellen

Der leitende Kampfrichter ist der Verantwortliche für das Kampffeld.

Die Seitenkampfrichter sind für das Zählen der Technikarten des Wettkämpfers zuständig,
für gültig zu erklären durch den leitenden Kampfrichter.

Der Hauptrichter ist verantwortlich für die Leitung des Wettkampfs und für die Auswertung
und Durchführung der Regeln und Vorschriften des Wettbewerbs.

摔
跤

Die Wettkampffregeln für Sanda

Wie in jedem Kampfsportsystem in welchem Turniere ausgetragen werden, so wird auch das Sanda durch ein Wettkampffregelwerk reglementiert.

Mit den ersten Meisterschaften der Welt im Sanda hat sich das Reglement der verschiedenen Verbänden auf das internationale Reglement der EWUF / IWUF ausgerichtet. Hier die wichtigsten Richtlinien (vereinfacht):

- der Schutz (die obligatorische Schutzausstattung)
- die Wettkampfffläche (8x8m. direkt auf dem Boden oder auf 60cm. erhöhten Bühne)

Die erlaubten Techniken:

- Fuss- oder Sprungtritte zu den Beinen, Körper und Gesicht,
- Faustschläge zum Gesicht oder Körper
- Feger mit und ohne Drehung, aufrecht oder am Boden
- Würfe jeglicher Art

Die verbotenen Techniken

- Schläge zum Hinterkopf, Hals, Gelenken und der Wirbelsäule
- Angriffe mit dem Kopf, Knie oder Ellbogen
- Hebeltechniken
- Angriffe auf den am Boden liegenden Gegner

Der Sieg:

- Ein Kampf wird entweder durch K.O, oder nach Punkten gewonnen. Der benutzten Technik entsprechend werden zum Beispiel: Für Kick zum Kopf oder Rumpf 2 Punkte, Wurf 2 Punkte, Faust zum Kopf oder Rumpf 1 Punkt gewertet.

Der folgende Schutz ist zwingend:

- ein Helm (rot oder schwarz)
- ein Brustschutz (rot-schwarz)
- Zahnschutz
- Tiefschutz
- Schienbein-Fuß-Schutz (rot oder schwarz)
- die Handschuhe (10 Unzen)

Die Kämpferliste der Kinder bis 16 Jahren unterteilt sich nicht, wie sonst in den entsprechenden Gewichtsklassen, sondern nach Körpergröße, um einen fairen Kampf zu ermöglichen. Während Jugendliche und Erwachsene in Gewichtsklassen unterteilt werden.

Allgemeines über Ziweishu:

Ein als chinesische Form des Nahkampfs innerhalb des Wushu klassifiziertes Kampfv erfahren und Bezeichnung für eine in Deutschland eingeführte Art, die sich selbst als eigenständiger Selbstverteidigungsweg in Form einer waffenlosen Methode mit eigenem Graduierungssystem versteht.

Hierbei handelt es sich um ein nach entsprechenden Kriterien klar definiertes Selbstverteidigungssystem, das sich in erster Linie als Sicherheitstraining verstehen lässt, dessen Anwendung ausschließlich auf der Grundlage defensiven Handelns beruht und mit dem Ziel der Deeskalation gesellschaftlich legitimiert ist.

Das Effektivitätsprinzip dieser sehr vielseitigen Nahkampf und Kampfkunstsportart liegt primär in der Anwendungsmöglichkeit von umfangreichen Handlungsressourcen, deren Wirkungsspektrum weitgehend unabhängig von dem Einsatz von reiner Muskelkraft auf dem Grundsatz der Ökonomie beruht und somit auch sehr wirkungsvoll gegen größere und stärkere Angreifer eingesetzt werden kann.

Ziweishu als System:

Als Ausbildungsmethode im persönlichen Kampf- und Verteidigungsbereich muss das Ziweishu höchsten Qualitätsansprüchen gerecht werden. Um diese einhalten und gewährleisten zu können wird nicht nur ein intensives und kontinuierliches Training unter entsprechender Anleitung vorausgesetzt, sondern vor allem eine hohe persönliche Leistungsmotivation gefordert.

Anhang:

Dem interessierten Selbstverteidigungssportler zum Geleit.

Es gestaltet sich als Schwierig die in einem Buch demonstrierten Techniken und Bewegungsabläufe nachzuvollziehen, auch bei bester Umschreibung. Daher wäre es zu Empfehlen die Darstellungen bei einem qualifizierten Lehrer der Selbstverteidigung zu erlernen (denn der Teufel steckt im Detail) und das Buch als Lernhilfe zu benutzen (d.h. zum besseren Behalten z.B. bei Prüfungsvorbereitungen).

自卫术

Ein System
muss in erster Linie
dem Menschen dienen, so das
eine Autoritätshörigkeit so wie
die Konstruktionen eines
Unterwerfungsgedanke
vermieden
werden.

自卫术