

Selbstverteidigungs-LG mit Cristoph Pohl u. Ulrich Sahl **im LLZ in Rees am 19.03.2011**

Schwerpunkt waren die Befreiungen aus den Grifftechniken Hand-/Arm fassen, Kragen-/Revers fassen, Würgen und Umklammerung. Mit eingeflossen sind effektive Wurf- und Bodentechniken in Kombination mit Faust-/Fußtechniken.

Ziel war es für die beiden Referenten, Christoph Pohl und Ulrich Sahl, für die Einsteiger wie auch für die fortgeschrittenen Kampfsportler sowohl einfache und schnelle Abwehren als auch weiterführende Bewegungen aufzuzeigen. Wesentlich war das abschließende Fixieren des Angreifers im Boden durch Hebel- und Festlegetechniken.

Die Abwehren sind zum Teil auf wenige Standardtechniken beschränkt worden und zugleich auf unterschiedliche Situationen ausgerichtet. Somit wird ein vielseitiges Anwendungsspektrum der Techniken gewährleistet. Wichtig war die ständige Kontrolle des Angreifers durch das Ansetzen von Hebeltechniken und das Weiterführen des Angriffs in Wurftechniken.

Zudem wurden die Reaktionen des Angreifers (weitere Angriffe) auch während der eigentlichen Abwehrtechnik anhand verschiedener Möglichkeiten (Nachschlagen, Treten, Sperren mit dem Körper) demonstriert und durch einfache Kombination bzw. Kontertechniken dargestellt. Neben den kraftvollen Techniken (Blöcke, Fauststöße, Tritte) wurde Wert auf die Beweglichkeit der Partner (Ausweichen, Mit-/Weiterführen) gelegt, um Kraft und Weg des Angriffes auszunutzen.