

Verteidigung gegen Festhalten

Allgemein

Es gibt mehrere Möglichkeiten sich zu befreien, wenn man an einem Handgelenk festgehalten wird:

- a) Das festgehaltene Handgelenk so drehen, dass Druck auf den Daumen des Gegners ausgeübt wird und weiter drehen, bis der Gegner los lässt.
- b) Den gesamten ,‘Unterarm von außen über den Unterarm des Gegners drehen. Dabei den Oberarm eng am Körper lassen, so hat man mehr Kraft.
- c) Die festgehaltene Hand mit der freien Hand greifen und die Kraft beider Arme nutzen, um sich loszureißen.

Wird man am Oberarm festgehalten, dreht man den Arm in einer ausholenden Bewegung von außen über den Arm des Gegners. So lange weiter drehen, bis der Gegner los lässt.

Greifkonter

Verteidigung gegen am Kragen gepackt werden oder Würgen

1.
 - Tassenschlag zu den Ohren.
 - Finger der Hände über Armen des Gegners verschränken. Dabei einen Schritt zurück gehen und etwas in die Knie. Die Arme gehen dabei mit nach unten, so dass der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht wird.
 - Nun mit dem ganzen Körper von den Beinen heraus nach vorne schnellen und mit den immer noch verschränkten Fingern den Gegner am Kinn treffen.
2.
 - Einen Unterarm (die schwächere Seite, bei Rechtshändern also links) auf die Arme des Gegners legen. Währenddessen mit der starken Hand von unten einen nach oben schwingenden Schlag mit Daumen oben zu den Nerven des Oberarms des Gegners ausführen.* Diese verlaufen zwischen zwei Muskelsträngen.
 - Mit dem rechten Arm einen Handkantenschlag von oben auf die Armbeugen des Gegners. (Alternativ eine Bewegung nach hinten und unten wie unter 1.)
 - Handkantenschlag mit der rechten Hand zum Kehlkopf des Gegners.
3. – Handballenschlag mit beiden Händen von unten zu beiden Ellenbogen des Gegners.
4.
 - Mit beiden Händen die gegenüberliegenden Hände des Gegners greifen (rechte Hand greift linke Hand des Gegners, linke Hand greift rechte Hand des Gegners) und bei beiden Händen gleichzeitig einen Hebel ansetzen. Die Hände des Gegners dabei nach außen drehen.
 - Nun tritt mit dem Fuß in den Unterleib des Gegners.
5.
 - Gleichzeitig mit der rechten Hand einen Fingerstich zu den Augen, mit der linken Hand einen geraden Faustschlag zum Solarplexus* und einen Tritt mit dem rechten Bein zum Knie des Gegners.

- Mit der stärkeren Hand (für Rechtshänder rechts) die Hand (hier rechts) des Gegners greifen und mit einem Hebel so verdrehen, dass der Gegner los lässt. Die Hand nach rechts unten bewegen und einen Hebel/Bruch mit der linken Hand am rechten Ellenbogen des Gegners ansetzen.
 - Tritt zum zweiten Knie des Gegners.
6. Drehung des Oberkörpers, so dass die starke Seite (Rechtshänder rechts) vorne ist. Fingerstich (die Finger sind hierbei zusammen, für mehr Kraft) zum Kehlkopf des Gegners.* Gleichzeitig einen seitlichen Tritt mit rechts zum Knie des Gegners.
7. Gegner hält beide Handgelenke unten fest.
- Mit der stärkeren Seite (Rechtshänder rechts) den Fuß nach vorne, den Arm unter den entsprechenden Arm des Gegners (rechter Arm bei rechtem Arm des Gegners). Mit dem Arm eine Drehbewegung, so dass der linke Arm des Gegners gegen seinen rechten Arm geschlagen wird. Weiter drehen und dabei mit dem Körper mitgehen. Der rechte Arm wird dabei frei, mit diesem dann den rechten Arm des Gegners greifen. Nach vorne ziehen, damit der Gegner aus dem Gleichgewicht gerät und der Arm gestreckt ist. Sobald der linke Arm frei ist, die linke Hand benutzen, um am rechten Ellenbogen des Gegners mit einem Handballenschlag einen Hebel/Bruch anzuwenden.
 - Tritt zum Knie oder linken Ellenbogen ins Gesicht.
- X. Gegner hält Handgelenke fest, während man in Kampfstellung (Arme oben) ist.
- Mit dem starken Arm (Rechtshänder rechts) den Ellenbogen über den Arm des Gegners drehen. Dabei mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorne machen.
 - Mit der rechten Hand einen Handkantenschlag zum Kehlkopf.
 - Mit der rechten Hand einen Handkantenschlag zum rechten Handgelenk des Gegners.
 - Fingerstich mit der linken Hand zu den Augen.

** Kann auch mit Kubotan ausgeführt werden.*