

# Proaktive Selbstverteidigung Proaktive Selbstverteidigung Proaktive

1 Einführung

2 Angreifer Drehen und Einarmwürger, Drehen mit Zick Zack, Statt Einarmwürger chinesische Krawatte

3 Doppelschlag

4 Adlerkrallen

5 Gegen Angreifer in Kampfstellung, Links vorne, Rechts vorne, kurze Doppeldeckung

Proaktive Selbstverteidigung gegen Grenzüberschreitung - Angriffskombinationen mit verbaler Unterstützung

Angriff mit Tritt und ziehendem Pak und Fak oder Handfläche/Faust/Hammerfaust, Adlerkrallen

Details zum Pak, genaue Ziele für die Schläge (Nervendruckpunkte).

Der Tritt ist entweder mit dem Ballen oder als Jin Gerk oder Pak Gerk, niemals ohne Tritt oder Zirkelschritt angreifen. Tritt alleine ist final, mit Schützern üben.

Nach dem Tritt geschlossene Beinkontrolle, Genitalien abgewendet, als Drill mit wechselnder Auslage üben

6 Grundsätzlich: hat der Angreifer den Kopf eingezogen, immer Angriff auf die Augen, wegdrücken, schlagen.

7 Timing und Folgetechniken

8 Angreifer wehrt mit Pak ab Einfache weit verbreitete und funktionierende Lösung: Bong, Lap und Fak, auch zweimal. Statt Lap und Fak auch Lap und Adlerkrallen oder Rechen bei größeren Gegnern. Nach Lap und Fak Tiefschlag als Variante

9 Drill dafür

10 Selten, der Arm kann nicht weggeschlagen werden, dann Lap und Innenhandkante oder Lap mit beiden Händen und Beinangriff

11 Andere Reaktionen des Angreifers

Angreifer bleibt stehen und schlägt

Angreifer versucht Tritt

Angreifer weicht seitlich oder nach hinten aus

Angreifer weicht seitlich oder nach hinten aus und schlägt

14 Angreifer groß mit hoher Deckung: Diagonaler Augenstich als Finte, Pak und Tiefschlag, hoch zu Fak oder Hammerfaust

15 Angreifer in kurzer Doppeldeckung: Angriff mit doppeltem Handflächenstoß auf seine Deckung, dann

Dschat und Ellbogenschlag oder Biu Fak mit Wendung

16 Variation Pak Hand macht den zweiten Angriff

17 Als Variation Angriff mit Augenstich und Tritt

18 Attack by Drawing, Angriff durch Anlocken

19 Erklärungen

20 Lap Sao

21 Slap Grab Twist

22 A hinter Ellbogen

23 Gegner auffangen, Kopf darf nicht am Boden aufschlagen

25 Richtig Schubsen

26 Ganz einfacher Fak Sao Drill

27 Zweiter Fak Sao Drill

28 Erster Fak Sao Drill: Diagonaler Lap (Greifen und ziehen), Angriff auf Innenpak, Konter mit Pak-Fak, Konter Dschat Da, Abwehr, weiter mit Lap Fak, von vorne,

29 Das waren die Basistechniken, natürlich gibt es mehr Angriffe, die ich jetzt zeige. Aber das ist das, was ich selbst am meisten geübt habe, es ist einfach und funktioniert gut. Aber bei geschickten Gegnern ist es immer gut, wenn man mehr Möglichkeiten hat. Bridging the Gap, die Lücke schließen. Wir wollen in die Chi Sao Position. Ein Prinzip ist Zick Zack, der andere wird immer dagegen drücken, wenn man Druck aufbaut. Der Angriff wird nach der genauen Handstellung des Angreifers und persönlichen Vorlieben gemacht. Wenger ist mehr.

30 1.Satz SNT mit Zirkelschritt und Pak gegen ungedeckte Bedrohung. Auch Rückhand möglich

31 Augenstich gleichseitig innen mit Zirkelschritt - erfolglos dann Lap und Fak.

32 Augenstich diagonal außen - erfolglos dann Pak, Lap und Fak oder andere Hand Biu Tze unten durch

# Proaktive Selbstverteidigung Proaktive Selbstverteidigung Proaktive

- 33 Gegner Deckung offen, dann zweimal innen Kontakt und 7. Sektion wie Dragos. Drückt Angreifer zusammen, dann wie 4. Sektion, drückt er runter dann Dschau Sao
- 34 Zick Zack Angriff wie 3. Sektion, der Fak ist nur Kontaktaufnahme
- 35 Pak und Fak und faltenden Ellbogen, hält A gegen dann 3. Sektion oder Innenpak und Fak mit dem Ellbogenarm
- 36 Pak und Fak und Biu Tze Ellbogen und Fortsetzung. Etwas langsamer als faltender Ellbogen, aber zwingender, gegenhalten praktisch unmöglich.
- 37 Zweimal Pak außen, kreuzen, fesseln und Biu Fak. Bin biomechanisch im Vorteil, beide Hände können angreifen.
- 38 Tiefschlag mit Faust als Finte und Pak und hoher Angriff. Varianten der Abwehr. Auch gegen Boxer, der nur Ellbogen runternimmt.
- 39 Öffnender Jin Gerk auf vorderes Bein und falling Step Fauststoß oder Tritt anderes Bein. Sehr gut wenn der andere Trittabwehr mit Schienbein macht. Goldene Regel ansprechen.
- 40 Angriff mit Zirkelschritt und Innenpak und Hammerfaust anderer Arm.  
Erwischt man die hintere Hand, dann unten durch oder diese ziehen
- 41 Wenn Pak, Fak und Lap abgewehrt wird, Tiefschlag mit Kontrolle und Rückhand, das auch als Drill
- 42 Pak, Fak und Lap, wird abgewehrt, dann Armpitlock und Takedown, wird blockiert dann Americana und Takedown
- 43 Pak, Fak und Bong und Lap, wird abgewehrt, dann einfach Ellbogen. Ist wie vorher, nur einen Schritt später
- 44 Pak und Fak wird mit Tan Druck abgewehrt, sehr unwahrscheinlich, dann dritte Sektion oder 2. Sektion BT
- 45 Tritt zu den Genitalien wird mit Schienbein abgewehrt, Doppelpak außen mit greifen und festhalten, eventuell wenig auf offene Seite ziehen, dann Lowkick anderes Bein tief oder hoch auf kurze Rippe, nimmt A die Deckung gegen den zweiten Tritt runter, dann mit Hand hoch angreifen oder zweiten Tritt andere Seite.
- 46 PIA Lowkick antäuschen und Tiefschlag  
Tiefschlag andeuten und tritt von unten
- 47 Kick und double leg Takedown wenn man Gegner kennt!
- 48 Kick und Kettenfaustsstoss, Ellbogen, Knie
- 49 Beispiele Vollkontakt
- 50 Angriff wie 6. Sektion von zweimal außen, A drückt immer gegen.
- 51 Angriff wie 1. Sektion HP Doppelzug nach unten wenn A nicht zu stark auf Bong drückt.
- 52 Mit Faustschützern ist es anders, dann ist Zick Zack oder Faltender Ellbogen besser
- 53 Reaktion 5 Angreifer taucht ab für Takedown
- 54 Innenpak und Fak mit gleicher Hand  
Innenpak und Hammerfaust mit anderer Hand
- 55 Innenpak und Doppelschlag
- 56 Angreifer kontert mit Pak Da, kleben bleiben
- 57 Asking for The Hand – Nach der 2. Abwehr mit Lap, vor der 2. Abwehr mit Pak
- 58 Pak Fak Biu Tze mit seitlich raus
- 59 Pak Fak Biu Tze und ziehen, Details zum Zug
- 60 Pak Fak Noy Bong
- 61 Pak Fak rotieren, fesseln
- 62 Pak Fak Schultergreifen, Drehen, auch Kniestoss als Fortsetzung möglich
- 63 Einspurige Vorkampfstellung mit den Händen, Verteidigung gegen diese Angriffe
- 64 Angriff oder erste Finte
- 65 Vorkampfstellung und Hilfsmittel. Praxisorientierte Selbstverteidigung ist keine Wettkampf.
- 66 Hohe Finte und Seitkick aufs Knie
- 67 Details zu Zirkelschritt, Zirkelschritt mit Körpertäuschung, und Verteidigung im Rückwärtsgehen
- Weitere Techniken, die nicht auf der DVD gezeigt werden:  
Mehr Möglichkeiten gegen ungedeckte Bedrohung: Adlerkrallen, Hammerfaust auf TW 23, ST9, Mental Nerve, Rückhandslap, Rechen. Bruce Lee Biu Tze Hand als Vor oder Rückhand auf TW 23  
No Look Angriff, nach 60 und 62 Kniestoss von vorne oder seitlich. Seitkick aufs Knie und Adlerkrallen und Trapping, wenn möglich auf dem Fuss des Gegners absetzen.  
Innenpak und Fak andere Hand wie Dong Fak. Augenstich gleichseitig aussen mit tiefem Ellbogen.*