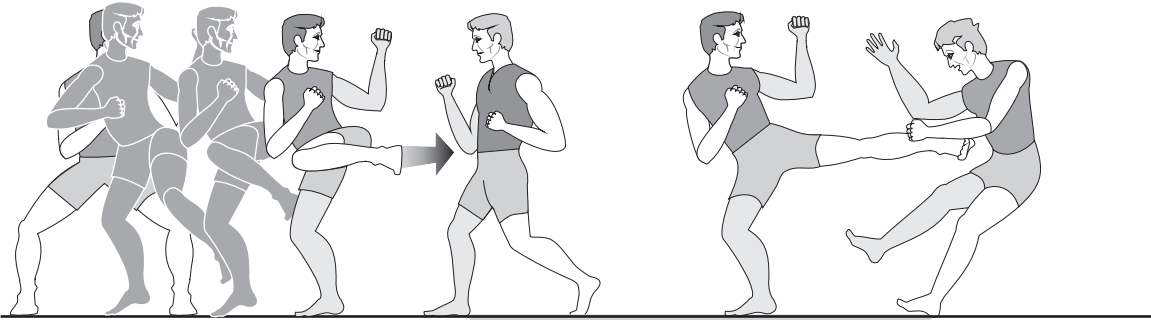


Meidbewegungen 1

Als optimale Abwehr kann man Meidbewegungen betrachten, da sie 1) keine Körperteile mit Abwehrbewegungen blockieren und 2) zumeist der Gegner, dadurch, dass er nirgends Kontakt hat, erst die eigene Bewegung abbremsen muss bevor er wieder agieren kann.



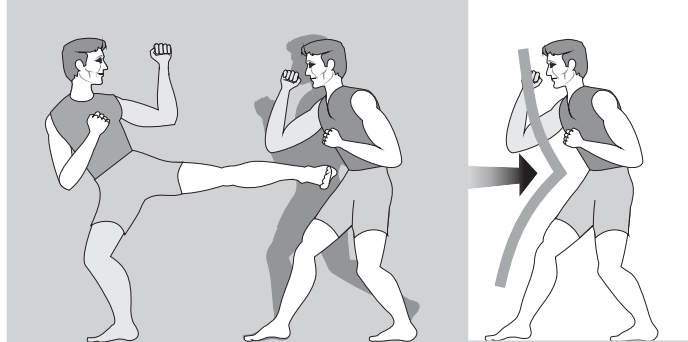
ABWEHR:

- 1 Gewichtsverlagerung
- 2 Bauchpartie zurückschieben
- 3 Füße bleiben stehen !

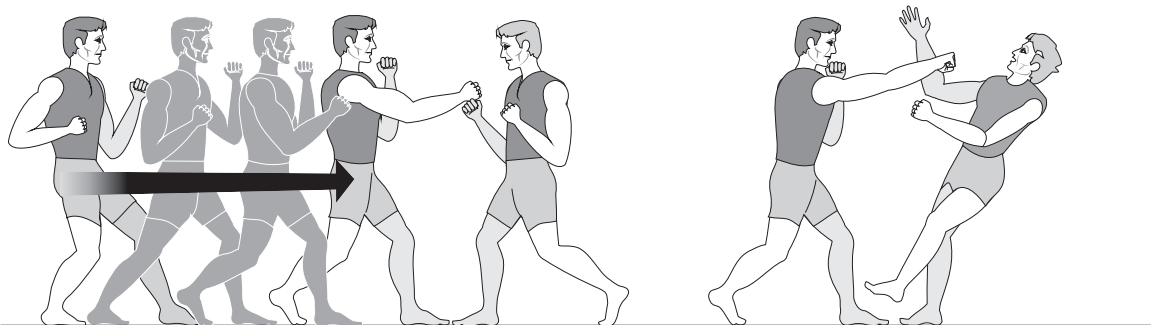
Nachteile für Angreifer:

Stoppen der Bewegung, Stand nur auf einem Bein und das Technikbein muss zurück gezogen und abgesetzt werden bevor sicherer Stand oder ein Schritt gemacht werden kann.

ACHTUNG vor "Double Kicks" !!



VORTEIL: Man bleibt am Gegner für Konteraktionen !



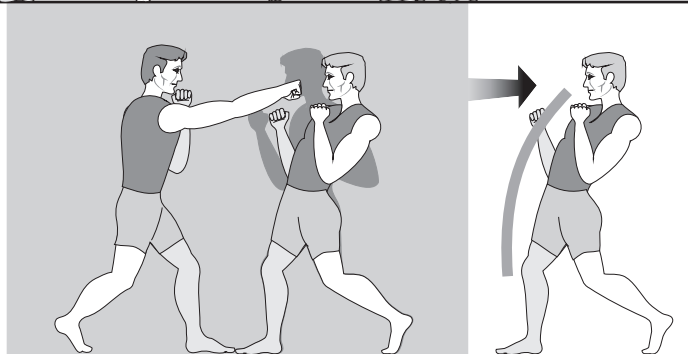
ABWEHR:

- 1 Kopf/Oberkörper zurückbiegen (pendeln)
- 2 Füße bleiben stehen !

Nachteile für Angreifer:

Stoppen der Bewegung, Stand wahrscheinlich kurzfristig etwas unsicher, da zumeist Schwung und leichte Vorlage

ACHTUNG vor Folgetechnik !!



Pendeln

