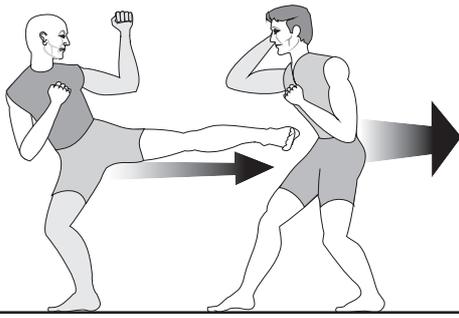
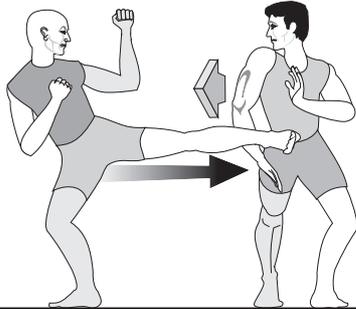


Abwehr gegen Beinangriffe/Seitkick



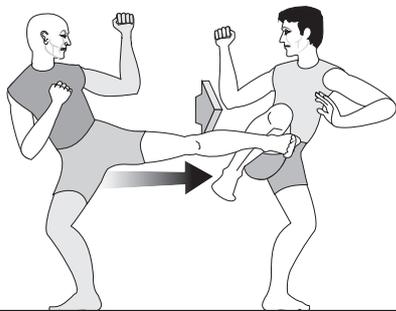
Meidbewegung (ausweichen)

Beste Verteidigung: kein Kontakt, Gegner läuft ins Leere
Beide Arme und Beine sind für Konterangriffe frei.
Idealerweise bleiben die Beine auch nahe am Gegner, so dass man mit dem Zurückziehen des Beines mitgehen kann.



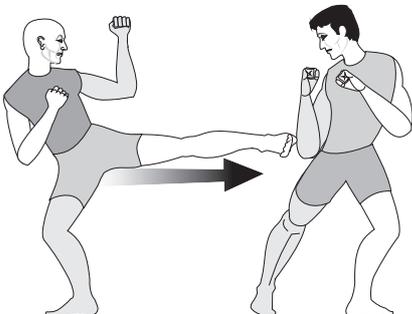
Ablenken (fegen)

Gute Verteidigung: Trotz Kontakt läuft der Gegner ins Leere,
Wenn möglich die Ablenkhand/bein für den Angriff nützen.
Idealerweise bleiben die Beine auch nahe am Gegner, so dass man mit dem Zurückziehen des Beines mitgehen kann.



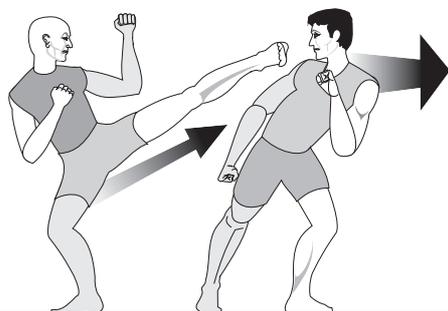
Ablenken (fegen)

Gute Verteidigung: Trotz Kontakt läuft der Gegner ins Leere,
Wenn möglich die Ablenkhand/bein für den Angriff nützen.
Idealerweise bleiben die Beine auch nahe am Gegner, so dass man mit dem Zurückziehen des Beines mitgehen kann.



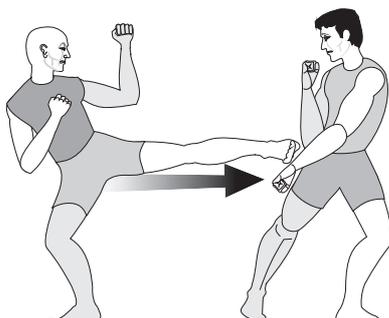
Deckung (auffangen)

Als Verteidigung zumeist eine Notlösung, da auch die Wucht des Angriffes verarbeitet werden muss. Achten darauf, dass bei Beinangriffen keine weichen Körperteile oder gestreckte Gelenke als Deckung dienen. Muskeln anspannen und damit auch die Gelenke fixieren. Gegenangriff zumeist verzögert.



Meidbewegung (ausweichen)

Beste Verteidigung: kein Kontakt, Gegner läuft ins Leere
Beide Arme und Beine sind für Konterangriffe frei.
Idealerweise bleiben die Beine auch nahe am Gegner, so dass man mit dem Zurückziehen des Beines mitgehen kann.



Deckungskombination: Oberarm + Unterarm

Deckung (auffangen)

Als Verteidigung zumeist eine Notlösung, da auch die Wucht des Angriffes verarbeitet werden muss. Achten darauf, dass bei Beinangriffen keine weichen Körperteile oder gestreckte Gelenke als Deckung dienen. Muskeln anspannen und damit auch die Gelenke fixieren. Gegenangriff zumeist verzögert.