



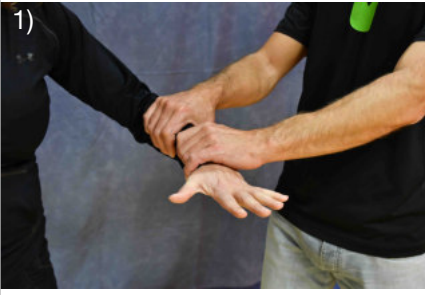


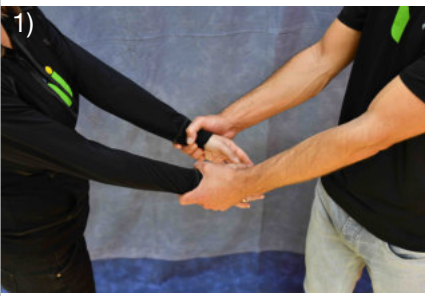



Befreiungstechniken

<p>1 Hand, Daumen oben</p> <p><i>Prinzip: eigene Hand öffnen, in Richtung Daumen Grundgelenk nach oben herausdrehen</i></p>	 <p>über Kreuz gehalten</p>	 <p>gleichseitig gehalten</p>
<p>1 Hand, Daumen oben/unten</p> <p><i>Prinzip: Drehbewegung Konfiglas öffnen über die Seite herausdrehen</i></p>	 <p>Konfiglas öffnen</p>	 <p>Konfiglas öffnen</p>
<p>2 Hände, beide Daumen oben</p> <p><i>Prinzip: freie Hand greifen und kreisförmig nach oben herausdrehen</i></p>		
<p>2 Hände, beide Daumen unten</p> <p><i>Prinzip: Scheibenwischer, 360 Grad Drehbewegung Unterarm (Ua) kreisförmig nach oben, freie Hand schützt Ellbogen</i></p>	<p>1)</p> 	<p>2) Scheibenwischer</p> 
	<p>3)</p> 	
<p>2 Hände, beide Daumen oben</p> <p><i>Prinzip: V-Stellung der Ua Hände offen, Kreisbewegung nach oben und nach aussen</i></p>	<p>1)</p> 	<p>2) V-Stellung</p> 

Befreiungstechniken

<p>2 Hände, beide Daumen oben Variation</p> <p>Prinzip: Klatschstellung oder Gebetsstellung Hände zusammen bringen und kreisförmig nach oben herausdrehen</p>	<p>1)</p> 	<p>2)</p> 
<p>Finger</p> <p>Prinzip: Korkenzieher frei Hand schützt und streift ab, gleichzeitig Finger herausziehen</p>	<p>Korkenzieher</p> 	
<p>Kleider, 1 Hand Daumen oben/ unten</p> <p>Prinzip: mit gleichseitiger Hand Kleidung schützen (Knoten), mit gegenüberliegender flachen Hand Daumenballen abstreifen und gleichzeitige Körperdrehung</p>	 <p>Daumen oben</p>	 <p>Daumen unten</p>
<p>Variation</p>	 <p>Variante Daumen oben</p>	
<p>Kleider, 2 Hände am Revers</p> <p>Prinzip: Kehlgrubenstich und Arm strecken (lat. fossa jugularis)</p>	<p>1)</p> 	<p>2)</p>  <p>Kehlgrubenstich</p>
<p>Kleider, von hinten 1 Hand</p> <p>Prinzip: Achselstich Zur Seite drehen, sich schützen und mit gestreckten Händen in die Achsel stechen</p>	<p>1)</p> 	<p>2)</p>  <p>Achselstich</p>

Befreiungstechniken

<p>Kleider, von hinten 2 Hände</p> <p>Prinzip: Schwertziehtechnik <i>Auf die Seite des hinteren Bein drehen und gleichzeitig diagonal die Schwertziehbewegung mit einer Drehung nach hinten ausführen</i></p>	<p>1) Schwertziehtechnik</p> 	<p>2)</p> 
<p>Haare, 1 Hand von vorne</p> <p>Prinzip: Zugentlastung, mit beiden Händen Griff fest am eigenen Kopf fixieren. Nach vorne beugen und mit der Hebelwirkung auf das Hg den Griff abstreifen</p>	<p>1)</p> 	<p>2)</p> 
<p>Haare, 1 Hand von vorne Variante: mit dem eignen Unterarm (Ua) das Hg des Angreifers fest fixieren, beugen und abstreifen</p> <p>Haare (Pferdeschwanz) 1 Hand von hinten Prinzip: Schwertziehtechnik mit einer dynamischen Körperdrehung nach hinten, gleichzeitig den Arm schwingvoll nach oben bringen.</p>		<p>Schwertziehtechnik</p> 
<p>Haare, 1 Hand von hinten</p> <p>Prinzip: mit beiden Händen den Griff fest am eigenen Kopf fixieren, mit einer 180 grad spiralförmigen Drehung Richtung Angreifer den Hg Hebel von unten nach oben schieben und lösen</p>	<p>1)</p> 	<p>2)</p> 
<p>Haare, 1 Hand von hinten</p> <p>Variation: mit beiden Händen das Hg fest umschliessen dann mit dem eigenen Arm den Angreiferarm einklemmen und gleichzeitig mit dem Hg Hebel den Griff lösen</p>	<p>1)</p> 	<p>2)</p> 

Befreiungstechniken

<p>Würgen, 2 Hände von vorne</p> <p>Prinzip: Windmühlenbewegung sofort einen Arm gestreckt nach oben bringen und mit der eigenen Körperdrehung den Griff lösen.</p>	<p>1)</p> 	<p>2)</p> 
<p>Würgen, 2 Hände von vorne und von hinten (Variation)</p> <p>Prinzip: Liegestuhl Position, beide Hände fest am Hinterkopf fixieren und mit einer viertel bis halben Drehbewegung den den Griff lösen.</p>	<p>Vierteldrehung</p> 	<p>Halbe Drehung</p> 
<p>Würgen, 2 Hände von hinten</p> <p>Prinzip: Schwertziehtechnik mit einer dynamischen Körperdrehung nach hinten, gleichzeitig den Arm schwingvoll nach oben bringen und den Würgegriff lösen.</p>	<p>1)</p> 	<p>2)</p> 
<p>Basisgriffe:</p> <p>0: seitlich stehen und mit offenen Händen Ellbogen und Handgelenk schützen</p> <p>1: Unterarm schützt den Ellbogen, Hand auf die Hand legen, die zweite Hand zur Sicherheit auf Ellbogenhöhe halten</p> <p>2: mit dem körpernäheren Unterarm einhängen und mit der äusseren Hand den Ellbogen schützen, Hände offen, nicht halten.</p> <p>3: schützende Ellbogenhand greift das Hg, körpernähere Hand greift das eigene Hg, mit Hüfte und Schulter körpernah gehen</p>	<p>0)</p> 	<p>1)</p> 
<p>4: körpernähere Hand greift das Hg Daumen geht auf Daumenballen, mit der äusseren Hand, die gehaltene Hand zur eigenen Schulter nach oben bringen</p>	<p>4)</p> 	<p>4)</p> 

Befreiungstechniken