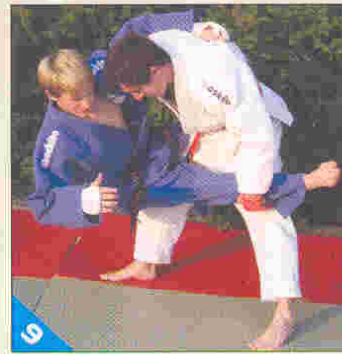
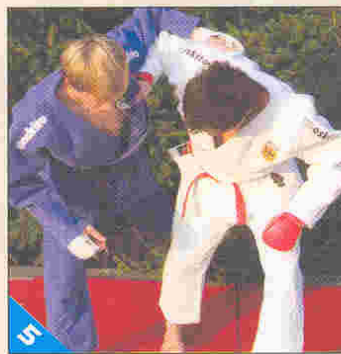
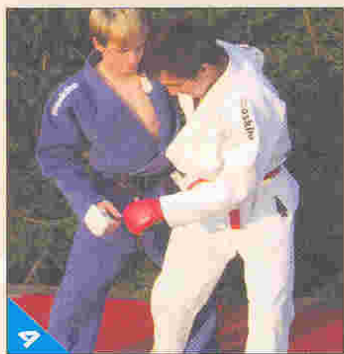


Fachbeitrag des Bundes Beingreifer in der Selbstverteidigung



Mit dieser Variante einer Beingreiftechnik wird recht deutlich aufgezeigt, wie einfach der Partner aus dem Gleichgewicht gebracht und geworfen werden kann.

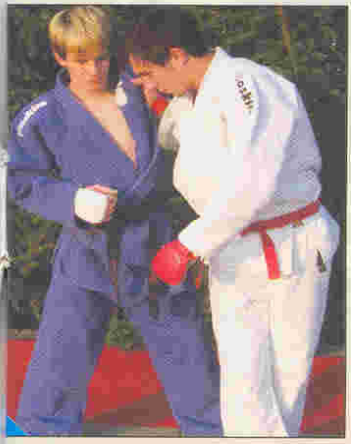
Aus methodischer Sicht wird zuerst die Wettkampfform dargestellt und erläutert. Andreas Dold (blauer Gi) und Alexander Reichert (weißer Gi) stehen sich in gegengleicher Auslage gegenüber (Bild 1). Alexander bringt Andreas durch Druck mit seinem rechten Arm und einer angeführten großen Innensichel (Bild 2 - 4) nach hinten rechts aus dem Gleichgewicht (Bild 5) und stellt Andreas mit seinem ganzen Gewicht auf das rechte Bein. Die angesetzte große Innensichel soll Andreas in einer labilen Gleichgewichtszustand versetzen und stellt somit eine wesentliche Funktionsphase der Beingreiftechnik dar!

Alexander verstärkt jetzt den Druck am Revers (Bild 6), in dem er sich aufrichtet und einen Auslagenwechsel auf der Stelle ausführt (Bild 7) um anschließend dynamisch wie ein Sprinter zwischen Andreas Beine (Bild 8) zu kommen. Nun muss Alexander nur noch das schon zuvor ergriffene rechte Bein an seinem Körper vorbeiziehen (Bild 9) und den Druck mit der rechten Hand weiter verstärken, bis er seinen Partner

rainers igung und im Wettkampf

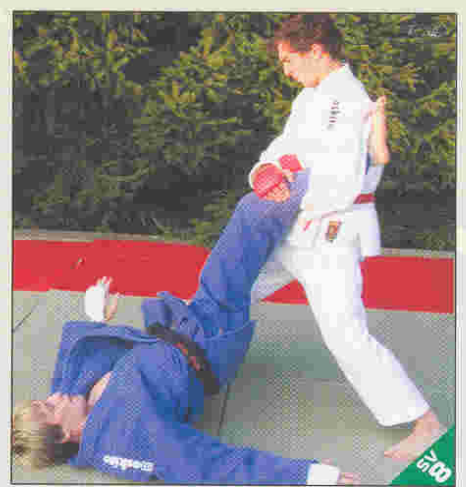


Teil 2



ner kontrolliert zu Boden geführt (Bild 10) und ihn mit einem Beinriegel (Bild 11) festgelegt hat.

In der Selbstverteidigungssituation stehen sich Andreas und Alex in Kampfstellung gegenüber (Bild SV 1). Andreas attackiert Alexander mit einem Fußstoß vorwärts zum Körper. Diese Attacke wird mit einer Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel pariert (Bild SV 2). Alexander setzt nach der Abwehr sein linkes Bein vorne ab (Bild SV 3) und führt unmittelbar darauf einen Halbkreisfußtritt vorwärts mit dem hinteren Bein zum Kopf des Angreifers aus (Bild SV 4). Der Angreifer ist auf diese Weise aus dem Gleichgewicht gebracht worden und hat sein Gewicht auf das rechte Bein verlagert. Alexander ergreift sofort das Revers des Angreifers und drückt diesen noch mehr nach rechts (Bild SV 5). Jetzt erfolgt der gleiche Wechselschritt wie bei der Wettkampfvariante (Bild SV 6) und der anschließende „Sprintstart“ zwischen die Beine des Angreifers mit gleichzeitigem Zug an dessen rechtem Bein (Bild SV 7). Zum Abschluss der Abwehrhandlung wird der Aggressor wiederum mit einem Beinriegel festgelegt.



Viel Spaß beim Üben!
Euer Steffen Heckele