

# Verteidigung

Gegen jede Einzeltechnik muß ein grundsätzliches Verteidigungskonzept erarbeitet werden. Dieses Konzept muß so einfach und logisch sein, daß es auch bei Kombinationen des Angreifers wirksam ist. Abwehren, Abdecken, Auspendeln, Ausweichbewegungen sollten für Kopf und Körper erarbeitet werden.

## passive Verteidigung

Verteidigung gegen Schläge und Tritte durch Blocken, Paraden, Meid- und Ausweichbewegungen

## aktive Verteidigung

Darunter verstehen wir, alle Verteidigungselemente mit einem wirkungsvollen Gegenangriff zu kombinieren.

### Blocken (Decken)

1. Faust
2. geöffnete Hand
3. Schulter
4. Unterarm
5. Ellbogen
6. Schienbein (Anziehen des vorderen Beines)

### Paraden

Wegschlagen oder Ableiten  
angreifender Fäuste und  
Füße

### Meidbewegungen

1. Rückbeugen
2. Abducken nach links (schräg vorwärts)
3. Abducken nach rechts (schräg vorwärts)
4. Abducken nach unten
5. Abrollen nach links
6. Abrollen nach rechts
7. Pendeln (abbiegen nach links und rechts)

### Ausweichbewegungen

1. Rückschritt
2. Seitschritt nach links
3. Seitschritt nach rechts
4. Körperdrehen nach links (nach außen) bei Linksauslage
5. Körperdrehen nach rechts (nach innen) bei Linksauslage