

Handtechniken

Handgelenk und Handballen - die universellen Techniken

Die Vorteile dieser Techniken, liegen "auf der Hand": man muss keine Faust schließen, kann auch ohne Verletzungsgefahr (zumindest der Handballen) auch härteste Körperpunkte (Kiefer, Gelenke etc.) attackieren und dadurch dass eine offene Hand weniger Aggressionsmerkmal hat, als eine geschlossene Faust, unvermuteter Zuschlagen oder Stoßen. Die Mithineinnahme des Körpergewichtes bei Techniken aber auch das Schnappmoment im Wechsel von Handgelenk zu Handballen und umgekehrt bieten viele Einsatzmöglichkeiten. Sowohl zum Angriff als auch zur Abwehr sehr gut geeignet bieten diesen beiden Techniken eine variantenreiche Einsatzmöglichkeit...! Einige Möglichkeiten sind auf dieser Seite abgebildet.

