Falltechniken: unter Einwirkung des Partners

Bewegungsformen: freie Bewegungsformen im Stand

Anwendungsformen: Atemi-Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster:
1. Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurf nach hinten

2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik
3. Und weiterer Atemi-Wurftechniken in Kombination

Bodentechniken:

1. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage.

 Angreifer kniet zwischen den Beinen

2. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage.

 Der Angreifer befindet sich in der Reitposition

Techniken

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Technik | Angriff | Verteidigung |
| Abwehrtechnik mit Fuß oder Unterschenkel |  |  |
| Abwehrtechnik mit Fuß oder Unterschenkel |  |  |
| Abwehrtechnik mit Hand/Unterarm und Störtechnik |  |  |
| Handkantentechnik |  |  |
| Fußtechnik abwärts |  |  |
| Fußtechnik seitwärts |  |  |
| Nervendrucktechnik |  |  |
| Nervendrucktechnik |  |  |
| Würgen mit Kleidung |  |  |
| Würgen mit Kleidung |  |  |
| Armhebel im Stand |  |  |
| Armhebel am Boden |  |  |
| Handgelenkhebel |  |  |
| Fingerhebel |  |  |
| Beinhebel |  |  |
| Hüftfegen |  |  |
| Rückriss |  |  |

Selbstverteidigung (Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen)

Gruppe I

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Diagonales Handfassen |  |
| Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug |  |
| Griff ins Reverse einhändig und Schlag |  |
| Schwitzkasten von vorne |  |

Gruppe II

|  |  |
| --- | --- |
| Doppelschwinger |  |
| Knieschlag |  |
| Schwinger |  |
| Rückhandschlag |  |

Gruppe III

|  |  |
| --- | --- |
| Stock Winkel 1 |  |
| Stock Winkel 2 |  |
| Stock Winkel 3 |  |
| Stock Winkel 4 |  |

Weiterführungstechnik

|  |  |
| --- | --- |
| Technik | Weiterführung |
| Wurftechnik |  |
| Wurftechnik |  |
| Atemitechnik |  |
| Atemitechnik |  |

Gegentechnik

|  |  |
| --- | --- |
| Technik | Gegentechnik |
| Hebeltechnik |  |
| Hebeltechnik |  |
| Wurftechnik |  |
| Wurftechnik |  |

Stockanwendung (Stockaufnahme, (optionale) Störtechnik, Kontrolle und Entwaffnung)

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Winkel 1 |  |
| Winkel 2 |  |
| Winkel 3 |  |
| Winkel 4 |  |

Messerabwehr (Messeraufnahme, (optionale) Störtechnik, Kontrolle und Entwaffnung)

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Winkel 1 |  |
| Winkel 2 |  |