Anwendungsformen: Atemi-Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster:  
1. Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik

2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne  
3. Und weiterer Atemi-Wurftechniken in Kombination

Bodentechniken:

Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Wurftechnik |  |
| Wurftechnik |  |

Selbstverteidigung (Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen)

Gruppe I

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Kragenfassen von hinten einhändig |  |
| Körperumklammerung von hinten über den Armen |  |
| Nicht erwünschtes Armeinhängen |  |
| Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß |  |

Gruppe II

|  |  |
| --- | --- |
| Knieschlag |  |
| Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper |  |
| Griffansatz zum Oberkörper |  |
| Hammerfaust |  |

Selbstverteidigung (Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen)

Gruppe III

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

Gruppe IV

|  |  |
| --- | --- |
| Messer Winkel 1 |  |
| Messer Winkel 2 |  |
| Messer Winkel 3 |  |
| Messer Winkel 5 |  |

Techniken

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Technik | Angriff | Verteidigung |
| Kombinierte Abwehrtechnik |  |  |
| Kombinierte Abwehrtechnik |  |  |
| Fingerstich |  |  |
| Pressluftschlag |  |  |
| Atemitechnik mit dem Kopf |  |  |
| Halbkreisfußtritt vorwärts |  |  |
| Würgetechnik mit Armen oder Händen |  |  |
| Würgetechnik mit Armen oder Händen |  |  |
| Armhebel im Stand |  |  |
| Armhebel im Stand |  |  |
| Armhebel am Boden |  |  |
| Armhebel am Boden |  |  |
| Handgelenkhebel |  |  |
| Handgelenkhebel |  |  |
| Fingerhebel |  |  |
| Beinhebel |  |  |
| Schaufelwurf |  |  |
| Eine weitere Beingreifertechnik |  |  |
| Talfallzug |  |  |

Weiterführungstechnik

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

Gegentechnik

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Winkel 1 |  |
| Winkel 2 |  |
| Winkel 3 |  |
| Winkel 4 |  |
| Winkel |  |
| Winkel 6 |  |

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

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Winkel 1 |  |
| Winkel 2 |  |
| Winkel 3 |  |
| Winkel 4 |  |
| Winkel 5 |  |