

Blaugurt 2. Kyu

Falltechniken: unter Einwirkung des Partners

Bewegungsformen: freie Bewegungsformen im Stand

Anwendungsformen: Atemi-Wurftechniken gegen Prätzen 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		

Blaugurt 2. Kyu

Würgen mit Kleidung		
Würgen mit Kleidung		
Armhebel im Stand		
Armhebel am Boden		
Handgelenkhebel		
Fingerhebel		
Beinhebel		
Hüftfegen		
Rückriss		

Blaugurt 2. Kyu

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	

Blaugurt 2. Kyu

Weiterführungstechnik

Technik	Weiterführung
Wurftechnik	
Wurftechnik	
Atemtechnik	
Atemtechnik	

Gegentechnik

Technik	Gegentechnik
Hebeltechnik	
Hebeltechnik	
Wurftechnik	
Wurftechnik	

Blaugurt 2. Kyu

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	