

Braungurt 1. Kyu

Anwendungsformen: Atemi-Wurftechniken gegen Prätzen 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	

Braungurt 1. Kyu

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	

Braungurt 1. Kyu

Techniken

Technik	Angriff	Verteidigung
Kombinierte Abwehrtechnik		
Kombinierte Abwehrtechnik		
Fingerstich		
Pressluftschlag		
Atemtechnik mit dem Kopf		
Halbkreisfußtritt vorwärts		
Würgetechnik mit Armen oder Händen		
Würgetechnik mit Armen oder Händen		
Armhebel im Stand		
Armhebel im Stand		
Armhebel am Boden		

Braungurt 1. Kyu

Armhebel am Boden		
Handgelenkhebel		
Handgelenkhebel		
Fingerhebel		
Beinhebel		
Schaufelwurf		
Eine weitere Beingreifertechnik		
Talfallzug		

Braungurt 1. Kyu

Weiterführungstechnik

Technik	Weiterführung
Wurftechnik	
Wurftechnik	
Atemtechnik	
Atemtechnik	
Atemtechnik	
Hebeltechnik	
Hebeltechnik	

Gegentechnik

Technik	Gegentechnik
Hebeltechnik	
Hebeltechnik	
Wurftechnik	
Wurftechnik	

Braungurt 1. Kyu

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	