

1. Kyu - Braungurt

1. Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

Sobald der Partner die Pratzen in Position bringt, sind diese mit Atemitechniken nach freier Wahl zu attackieren.

2. Freier Fall

→ Linke und Rechte Ausführung

3. Komplexaufgabe

Im Bereich Atemi – und Wurftechniken – Kombinationen
Nach freier Wahl am sich bewegenden aber Passiven Partner in mehreren Wiederholungen.

3a.

3b.

3c.

3d.

4. Bodentechniken mit Angriffe und abschließender Kontrolle

4.1 Überwältigung eines sich kurzzeitig passiv verhaltenden Angreifers aus relativ häufig vorkommenden Positionen heraus.

4.1.1 Bei gegnerischer Bauchlage oder Bankposition

1. Angriff : _____

Verteidigung: _____

4.1.1

2. Angriff : _____

Verteidigung: _____

4.1.2 Bei gegnerischer Seiten – oder Rückenlage

1. Angriff : _____

Vert.: _____

2. Angriff :

Vert.: _____

4.2 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel oder Würgetechnik

1. seitliche Position
2. Reitposition
3. Kreuzposition
4. Gardposition
5. Gegner in der Bauchlage

Abwehr im Dreier-Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

1. Hebel : _____

2. Hebel : _____

3. Hebel : _____

1 Fingerstich oder Pressluftschlag

1. Technik: _____

Angriff : _____

Vert.: _____

2. Technik : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

1 Kopfstoß / Kopfschlag

Technik : _____

Angriff : _____

Vert. : _____

Technik : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

1 Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff : _____

Vert. : _____

1 Rückentransportgriff

Angriff : _____

Vert.: _____

1 Kopfkontrollgriff

Angriff : _____

Vert.
: _____

2 Würgetechniken mit Armen oder Händen

Technik : _____

1. Angriff : _____

Vert. : _____

Technik : _____

2. Angriff :

Vert.: _____

Technik : _____

3. Angriff :

Vert.:

1 Fingerhebel

Technik: _____

Angriff : _____

Vert.: _____

2 Bein- oder Hüft- oder Fußhebel

Technik : _____

1. Angriff: _____

Vert.: _____

Technik : _____

2. Angriff : _____

Vert. : _____

Technik : _____

3. Angriff : _____

Vert.: _____

3 Armbeugehebel

Stand - Technik : _____

1. Angriff : _____

Vert.: _____

Stand - Technik : _____

2. Angriff :

Vert. : _____

Boden - Technik : _____

3. Angriff : _____

Vert. :

Boden - Technik : _____

4. Angriff : _____

Vert.:

3 Handgelenkhebel

1. Technik : _____

Angriff: _____

Vert. : _____

2. Technik : _____

Angriff : _____

Vert. : _____

3. Technik : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

4. Technik : _____

Angriff : _____

Vert. : _____

2 Beingreiftechniken

Technik 1 : _____

Angriff : _____

Vert. : _____

Technik 2 : _____

Angriff : _____

Vert. : _____

1 Selbstfallwurf

Technik : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik

Angriffe 1- 8

**Die Entwaffnungstechnik muss zwingend sein, ein bloßes
Entreißen der Waffe genügt nicht !!!**

Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik

Nr.1 : _____

Nr.2 : _____

Nr.3 : _____

Nr.4 : _____

Nr.5 : _____

Weiterführung von **2** Hebeltechniken

1. Hebel : _____

2. Hebel : _____

3. Hebel : _____

4. Hebel : _____

Weiterführung von **2** Wurftechniken

1. Wurf : _____

2. Wurf : _____

3. Wurf : _____

4. Wurf : _____

3 x Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken

1. Atemi : _____

2. Atemi : _____

3. Atemi : _____

4. Atemi : _____

5. Atemi : _____

Gegentechnik gegen **2** Hebeltechniken

1. Hebel : _____

2. Hebel : _____

3. Hebel : _____

4. Hebel : _____

Gegentechnik gegen 2 Wurftechniken

1. Wurf : _____

2. Wurf : _____

3. Wurf : _____

4. Wurf : _____

Duo Serie 4 - gegen 5 Waffenangriffe

1. Messerstich Nr. 1 (Dolchhaltung)
2. Messerstich Nr. 5 (geradlinig zur Körpermitte)
3. Messerstich Nr. 2 (Dolchhaltung)
4. Stockschlag Nr. 6
5. Stockschlag Nr. 1

8 angesagte, waffenlose Angriffe

4 mit Kontakt → 4 ohne Kontakt

Stock gegen 5 Angriffe ohne Kontakt

1. Angriff : _____

Vert.: _____

2. Angriff : _____

Vert.: _____

3. Angriff : _____

Vert.: _____

4. Angriff : _____

Vert.: _____

5. Angriff : _____

Vert.: _____

Freie Anwendung – Atemi aller Art (Part 1)