

2. Kyu - Blaugurt

Technik : Je 1 Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

1. Seitliche Position

Angriff : _____

Verteidigungstechnik : _____

2. Reitposition

Angriff : _____

Vert.: _____

3. Kreuzposition

Angriff : _____

Vert.: _____

4. Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners

Angriff : _____

Vert.: _____

5. Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Guard – Position)

Angriff : _____

Vert.: _____

4. **Komplexaufgabe**

Demo : 1 Atemkombination an sich bewegenden Partner in mehreren Wiederholungen.

5. **Abwehrfolge im Dreier-Kontakt**

Gegen Schlag von oben außen.

6. JJ Techniken

6.1 **2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel nach innen oder außen, oder mit dem Fuß → Fußsohle – Kante, - Ballen**

Technik 1 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

6.2 1 Handaußenkantenschlag

Angriff : _____ Technik : _____

Vert. : _____

6.3 1 Fußstoß abwärts

Angriff : _____ Technik : _____

Vert.: _____

6.4 1 Fußstoß seitwärts

Angriff : _____ Technik : _____

Vert.: _____

6.5 2 Nervendrucktechniken

Angriff 1 : _____ Technik : 1 _____

Vert. _____

Angriff 2 : _____ Technik : 2 _____

Vert.: _____

6.6 2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung

Angriff : 1 _____ Technik : 1 _____

Vert.: _____

Angriff : 2 _____ Technik : 2 _____

Vert.: _____

6.7 2 Handgelenkhebel

Angriff : 1 _____ Technik : 1 _____

Vert.: _____

Angriff : 2 _____ Technik : 2 _____

Vert.: _____

6.8 4 Armstreckhebel

2 im Stand

Angriff : 1 _____ Technik: 1 _____

Vert.: _____

Angriff : 2 _____ Technik: 2 _____

Vert.: _____

2 im Boden

Angriff : 1 _____ Technik: 1 _____

Vert.: _____

Angriff : 2 _____ Technik: 2 _____

Vert.: _____

6.9 2 Hebel bei gegnerischer Bodenlage

Angriff: 1 _____ Technik: 1 _____

Vert.: _____

Angriff: 2 _____ Technik: 2 _____

Vert.: _____

6.10 1 Ausheber

Angriff: _____ Technik: _____

Vert.: _____

6.11 1 Hüftfeger oder Schenkelwurf

Angriff: _____ Technik : _____

Vert.: _____

6.12 1 Rückriss

Angriff: _____

Vert.: _____

Messerabwehr mit Kontrolle des Waffen führenden Armes

Angriffe : Stiche – Schnitte → Nr. 1-5

Abwehr von Angriffen mit bewegl. Gegenständen

1. 1x mit Kontakt

Angriff : _____

Vert.: _____

2. 1x ohne Kontakt

Angriff : _____

Vert.: _____

2 x Weiterführung von frei gewählten Wurftechniken

Angriff : 1 _____

Angesetzte Wurftechnik : 1 _____

Weiterführen mit: _____

Angriff : 2 _____

Angesetzte Wurftechnik : 2 _____

Weiterführen mit: _____

2x Gegentechniken bei frei gewählten Wurftechniken

Angriff mit Gegentechnik 1: _____

Vert.: mit : _____

Angriff mit Gegentechnik 2 : _____

Vert.: mit : _____

Duo –Serie 3

1. Fauststoß zum Kopf
2. Fauststoß zur Körpermitte
3. Handaußenkantenschlag zum Hals
4. Fußtritt vorwärts zur Körpermitte
5. Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

13 Freie Selbstverteidigung mit dem Stock (5 Kontaktangriffe)

Angriff 1: _____

Vert.: _____

Angriff 2: _____

Vert.: _____

Angriff 3: _____

Vert.: _____

Angriff 4 :

Vert.: _____

Angriff 5: _____

14 Freie Anwendung der Wurf u. Bodentechniken (Part 2 & 3)
