

ABWEHR VON ANGRIFFEN MIT STOCK

GRUNDSÄTZE:

- FLUCHTWEG offen halten
- DISTANZ halten oder schnell überbrücken
- HINDERNISSE nutzen
- GEGENSTÄNDE einsetzen
- WAFFENARM sichern
- STOCK nach Abnahme VERWENDEN
- KEINE unnötigen Schriekel oder SPIELEREIEN

- | | | |
|---------------|---|---|
| 3. KYU | Angriffe 1-8
→ Kontakt
+ Kontrolle | Freie SV mit Stock gegen 5 Angriffe
- mit Kontakt |
| 2. KYU | Angriffe 1-8
→ Kontakt
+ Störtechnik
+ Kontrolle | Freie SV mit Stock gegen 5 Angriffe
- ohne Kontakt |
| 1. KYU | Angriffe 1-8
+ waffenlose Falgetechniken | Freie SV mit Stock gegen 5 Angriffe
- ohne Kontakt |
| 1. DAN | Angriffe 1-8
+ waffenlose Falgetechniken | Freie SV mit Stock gegen 5 Angriffe
- ohne Kontakt |
| 2. DAN | Stockeinsatz nach vorheriger Entwaffnung
2 x Atemi | Freie SV mit Stock gegen 5 Angriffe
- ohne Kontakt |
| 3. DAN | Freie SV an- angesearte Mehrfach- angriffe mit Stock | Freie SV mit Stock gegen 5 Angriffe
- ohne Kontakt |
| 4. DAN | Freie SV mit Stock gegen je 4 angesagte Angriffe | Freie SV mit Stock gegen 5 Angriffe
- ohne Kontakt |
| 5. DAN | Freie SV mit Stock gegen 3-5 Angriffe | Freie SV mit Stock gegen 5 Angriffe
- ohne Kontakt |

REAGIEREN STAHLTÄGELN REAGIEREN! REAGIEREN! REAGIEREN! REAGIEREN! REAGIEREN!

Kalkuliere Treffer und Schmerzen ein: NOBODY IS PERFECT!

Stichwort „KONTAKT“:

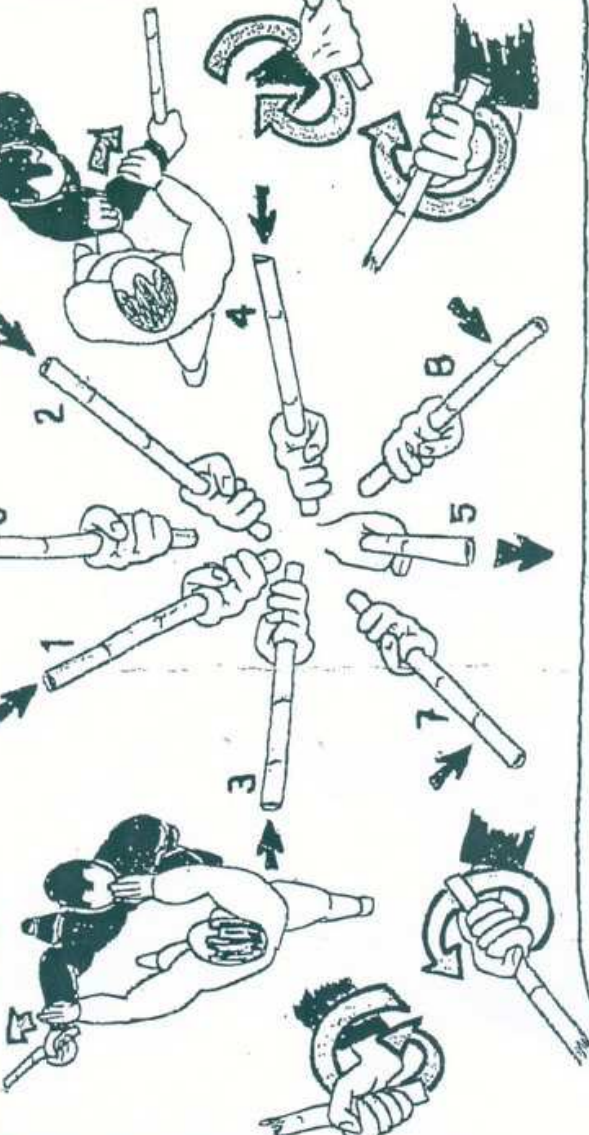
- zum waffenführenden Arm in Verbindung mit Ausweichen oder Hineingehen
- Eigengefährdung begrenzen
- Energieverlauf erfühlen

Stichwort „KONTROLLE“:

- des waffenführenden Arms nach Kontaktaufnahme dran bleiben (Arm/Gegner steuern)
- Sicherung des Angriffsarms hinter dem Ellenbogengelenk
- durch Druck → Körpermitte
- durch Hebel- o. Wurftechnik
- durch Griff (Einklemmen)

Stichwort „STÖRTECHNIK“:

- Ablenkung durch Schmerz
- Enger zeitlicher Zusammenhang mit der Kontaktaufnahme
- Atemtechnik (Faust, Finger, Handkante, Ellenbogen, Knie ...)
- Auf Muskeln, Nervenpunkte ...



ENTWAFNUNG DURCH HERAUSWINDEN, LÖSEN DES GRIFFS DURCH „SNAKE-DISARM“

Bei Angriffen Nr. 1, 3, 5 und 6 (Position innen)

- Umschlingen des Handgelenks von innen, mit der gegenüberliegenden Hand von oben
- Gegen den Uhrzeigersinn
- Handfläche nach oben drehen
- Körperdrehung nach außen

Bei Angriffen Nr. 2, 4, 5 und 6 (Position außen)

- Umschlingen des Handgelenks von außen mit der gegenüberliegenden Hand von oben
- Mit dem Uhrzeigersinn
- Ellenbogen nach oben und innen kippen
- Körperdrehung nach innen