

3. Kyu – Grüngurt

Abwehrtechniken

1. Abwehrtechnik mit der Hand
Angriff:
Abwehr:
2. Abwehrtechnik mit der Hand
Angriff:
Abwehr:
3. Abwehrtechnik mit der Hand
Angriff:
Abwehr:
4. Abwehrtechnik mit der Hand
Angriff:
Abwehr:
1. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel nach außen
Angriff:
Abwehr:
2. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel nach innen
Angriff:
Abwehr:

Atemitechniken

2 Ellenbogentechniken
Angriff 1:
Abwehr:
Angriff 2:
Abwehr:
1 Lowkick
Angriff:
Abwehr:

Würge- oder Nervendrucktechniken

1 Nervendrucktechnik
Angriff:
Abwehr:
1 Würgetechnik mit Armen oder Händen
Angriff:
Abwehr:

Hebeltechniken

1 Handgelenkhebel
Angriff:
Abwehr:
1 Armbeugehebel als Transporttechnik
Angriff:
Abwehr:

3. Kyu – Grüngurt

Wurftechniken

1 Schulterwurf o d e r

Angriff:

Abwehr:

Schulterzug

Angriff:

Abwehr:

1 Große Innensichel

Angriff:

Abwehr:

Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

1. Stockschlag zum Kopf von außen

Abwehr:

2. Stockschlag zum Kopf von Innen

Abwehr:

3. Stockschlag zur Körpermitte von außen

Abwehr:

4. Stockschlag zur Körpermitte von innen

Abwehr:

5. Stockstich zur Körpermitte

Abwehr:

6. Stockschlag zum Kopf von oben

Abwehr:

7. Stockschlag zu den Beinen von außen

Abwehr:

8. Stockschlag zu den Beinen von innen

Abwehr:

Weiterführungstechniken von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Angriff 1:

Abwehr:

Angriff 2:

Abwehr:

Weiterführungstechniken von Atemitechniken (2 Ausführungen)

Angriff 1:

Abwehr:

Angriff 2:

Abwehr:

3. Kyu – Grüngurt

Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Hebel 1:

Abwehr:

Hebel 2:

Abwehr:

Freie Selbstverteidigung – Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)

Umklammerung von vorne unter o d e r über den Armen
--

Angriff:

Abwehr:

Umklammerung von hinten unter o d e r über den Armen

Angriff:

Abwehr:

Schwitzkasten von der linken o d e r rechten Seite

Angriff:

Abwehr:

Schwitzkasten von vorne links o d e r rechts

Angriff:

Abwehr:

Würgen von hinten mit dem linken o d e r rechten Unterarm
--

Angriff:

Abwehr:
