

Name:

Stand: April 2008

1. Freie Bewegungsformen mit Partner und Prätzen
2. Freier Fall rechts und links
3. Demonstration von Atemi und Würfen an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
4. Abwehr von Angriffen aus der gegnerischer Bauchlage oder Bankposition, bei gegnerischer Seiten- oder Rückenlage
5. Übergang zwischen verschiedenen Haltetechniken mit Hebeln und Würgern
6. Dreierkontakt mit Übergang zu mindestens 2 Hebeln
7. Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen incl. 2 Sicherungstechniken

Technikgruppe	Technik	Angriff & Kombination
Fingerstich oder Pressluftschlag		
Kopfstoss oder -schlag		
Atemi	Halbkreisfußtritt vorwärts	
1. Sicherungstechnik	Rückentransportgriff	
2. Sicherungstechnik	Kopfkontrollgriff	
1. Würger mit Armen oder Händen		
2. Würger mit Armen oder Händen		
Fingerhebel		
1. Bein- oder Hüfthebel		
2. Bein- oder Hüfthebel		
1. Armbeugehebel im Stand		
2. Armbeugehebel im Stand		
Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage		
1. Handgelenkhebel		
2. Handgelenkhebel		
3. Handgelenkhebel		
1. Beingreifer		

2. Beingreifer		
Selbstfaller		

8. Weiterführungstechniken

Angriff	Technik	Kombination & Weiterführung
1. Atemi		
2. Atemi		
3. Atemi		
1. Hebel		
2. Hebel		
1. Wurf		
2. Wurf		

9. Gegentechniken

Angriff	Technik	Kombination
1. Hebel		
2. Hebel		
1. Wurf		
2. Wurf		

Name:

10. Stockabwehr bis zur Entwaffnungstechnik

Angriff	Verteidigung
von oben außen	
von oben innen	
von außen	
von innen	
zur Körpermitte	
von oben	
zu den Beinen von außen	
zu den Beinen von innen	

11. Messerabwehr in Verbindung mit einer Störtechnik

Angriff	Verteidigung
von oben außen	
von oben innen	
von außen	
von innen	
zur Körpermitte	

12. Freie Selbstverteidigung

Vorbereitungsangriff	Angriff	Verteidigung
	Messerstich von oben außen in Dolchhaltung	
	Messerstich zur Körpermitte	
	Messerstich von oben innen in Dolchhaltung	
	Stockschlag von oben	
	Stockschlag von oben außen	

13. Freie Selbstverteidigung

13.1 4 angesagte Angriffe ohne Kontakt

13.2 4 angesagte Angriffe mit Kontakt

13.3 mit dem Stock

Angriff	Verteidigung

14. Freie Anwendungsform: Atemi