Name:

Stand: April 2008

1. Bewegungsformen und Abwehrtechniken im Stand und am Boden gegen Atemi oder Griffansätze
2. Falltechniken in alle Richtungen unter Einwirkung des Partners incl. Verteidigung
3. Haltetechniken in Verbindung mit Hebel oder Würger (seitliche Position, Reitposition, Kreuzposition, bei gegnerischer Bauchlage, bei eigener Rückenlage Gegner zwischen den Beinen)
4. Demonstration von Atemi-Kombinationen an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
5. Dreier-Kontakt gegen Schlag von oben außen
6. Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen incl. 2 Sicherungstechniken

Technikgruppe	Technik	Angriff & Kombination
1. Abwehrtechnik mit dem Fuß/Unterschenkel nach außen		
2. Abwehrtechnik mit dem Fuß/Unterschenkel nach innen		
1. Atemi	Handaussenkantenschlag	
2. Atemi	Fußstoß abwärts	
3. Atemi	Fußstoß seitwärts	
1. Nervendruck		
2. Nervendruck		
1. Würger mit der Kleidung		
2. Würger mit der Kleidung		
1. Handgelenkhebel		
2. Handgelenkhebel		
1. Armstreckhebel im Stand		
2. Armstreckhebel im Stand		
1. Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage		
2. Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage		
Wurf	Ausheber	
Hüftfegen oder Schenkelwurf		
Wurf	Rückriß	

6. Weiterführungstechniken

Angriff	Technik	Kombination & Weiterführung
1. Wurf		
2. Wurf		

7. Gegentechniken

Angriff	Technik	Kombination
1. Wurf		
2. Wurf		

8. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik

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	

9. Messerabwehr bis zur Kontrolle des waffenführenden Arms

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

10. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

Angriff	Verteidigung
mit Kontakt	
ohne Kontakt	

11. Freie Selbstverteidigung gegen Atemi

Vorbereitungsangriff	Angriff	Verteidigung
	Fauststoß zum Kopf	
	Fauststoß zur Körpermitte	
	Handaußenkantenschlag zum Hals	
	Fußtritt vorwärts zur Körpermitte	
	Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte	

12. Freie Selbstverteidigung mit dem Stock gegen 5 Kontaktangriffe

Angriff	Verteidigung

13. Wurf- und Bodenrandori