

Name:

Stand: April 2008

1. Übersetzschrte vorwärts, rückwärts und auf der Stelle
2. Bewegungsformen in der Bodenlage: Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehen, Rollen und Aufstehen
3. Sturz vorwärts, Sturz rückwärts, Rolle vorwärts und rückwärts über Hindernisse
4. Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage, bei eigener Rückenlage. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen
5. Demonstration von Würfen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
6. Ju-Jutsu-Techniken in Kombinationen incl. 2 Sicherungstechniken

Technikgruppe	Technik	Angriff & Kombination
1. Abwehrtechnik mit der Hand		
2. Abwehrtechnik mit der Hand		
3. Abwehrtechnik mit der Hand		
4. Abwehrtechnik mit der Hand		
Handgelenkhebel		
Nervendruck		
1. Wurf	Schulterwurf	
2. Wurf	Grosse Innensichel	

8. Weiterführungstechniken

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

9. Gegentechniken

Angriff	Technik	Kombination
1. Hebel		
2. Hebel		

10. Stockabwehr bis zur Kontrolle des waffenführenden Armes

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

11. Freie Selbstverteidigung

Vorbereitungsangriff	Angriff	Verteidigung
	Umklammerung von vorne unter den Armen	
	Umklammerung von vorne über den Armen	
	Schwitzkasten von der Seite	
	Schwitzkasten von vorne	
	Würgen von hinten mit dem Unterarm	

12. Freie Anwendungsform: Fausttechniken