

Name:

Stand: April 2008

1. Einnahme der Aktionsstellung nach vorn und hinten, Ausfallschritte in 8 Richtungen, Doppelschrittdrehung (90 Grad, 180 Grad und 180 Grad in den Parallelstand)
2. Rolle vorwärts, Rolle rückwärts
3. Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position, Kreuzposition und Reitposition
4. Demonstration von Fausttechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Gegner
5. Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen incl. 2 Sicherungstechniken

Technikgruppe	Technik	Angriff & Kombination
1. Abwehrtechnik mit dem Unterarm	Unterarmblock nach innen	
2. Abwehrtechnik mit dem Unterarm	Unterarmblock nach außen	
Armstreckhebel im Stand		
Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage		
Armbeugehebel im Stand		
Armbeugehebel als Festleger		
Wurf	Hüftwurf	

## 6. Gegentechniken

<b>Verhinderung eines Wurfs nach vorne durch</b>	<b>Wurf nach vorne, der verhindert werden soll</b>
Aussteigen in Wurfrichtung	
Aussteigen entgegen der Wurfrichtung	
Blockieren durch Absenken und Verschieben der eigenen Hüfte	
Blockieren durch Gegendruck mit dem Handballen an der Hüfte	

7. Weiterführung: Mehrfacher Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel

## 8. Freie Selbstverteidigung gegen Festhalteangriffe

<b>Vorbereitungsangriff</b>	<b>Angriff</b>	<b>Verteidigung</b>
	Beide Hände fassen ein Handgelenk	
	Diagonaler Griff ins Revers	
	Würgen von vorne mit beiden Händen	
	Würgen von der Seite mit beiden Händen	
	Einhändiger Griff an die Schulter von der Seite	

## 9. Bodenrandori