



## Bewegungsformen

- **Übersetzungsschritte:** vorwärts, rückwärts, seitwärts
- **Bewegungsformen Boden (in der Verteidigungslage am Boden):**
  - Auslagewechsel, Rollen, Gleiten, Drehen, Aufstehen

## Falltechniken

- **Sturz:** vorwärts, rückwärts
- **Rollen über ein Hindernis:** vorwärts, rückwärts

## Komplexaufgabe

- **Wurftechniken aus dem Griffkontakt:** An einem bewegenden, sonst passiven Partner

## Bodentechniken

- **1 Haltetechnik:** bei gegnerischer Bauchlage
- **1 Haltetechnik:** bei eigener Rückenlage (Guardposition)
- **Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen**

## Abwehrtechniken

- **Abwehrtechniken mit der Hand:** 4 Ausführungen
- **1 Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr**

## Atemitechniken

- **Ellenbogentechnik:** 2 Ausführungen
- **1 Schienbeintritt (low-kick)**

## Würge- und Nervendrucktechniken

- **1 Würgetechnik mit Armen oder Händen**
- **1 Nervendrucktechnik**

## Hebeltechniken

- **1 Handgelenkhebel**
- **1 Armbeugehebel als Transportgriff**

## Wurftechniken

- **Schulterwurf oder Schulterzug**
- **Große Innensichel**



## Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

- **Stockabwehr mit Ausweichen und Kontrolle aus Winkel:**
  1. Schlag von oben außen
  2. Schlag von oben innen
  3. Schlag von außen
  4. Schlag von innen
  5. Stich zur Körpermitte
  6. Schlag von oben
  7. Schlag von unten außen
  8. Schlag von unten innen

## Weiterführungstechniken

- **Weiterführung von 2 unterschiedlichen Hebelansätzen**
- **Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken: 2 Ausführungen**

## Gegentechniken

- **Gegentechnik gegen 2 unterschiedliche Hebelansätze**

## Freie Selbstverteidigung

- **Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe**
  - Umklammerung von vorn über/unter den Armen
  - Umklammerung von hinten über/unter den Armen
  - Schwitzkasten von der Seite
  - Schwitzkasten von vorn
  - Würgen von hinten mit dem Unterarm

## Freie Anwendungsformen

- **Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art**

**Während des gesamten Technikprogramms mindestens 2x Festlege-, Aufhebe- und Transporttechniken.**

### **Beachte!**

#### **Schutzausrüstung:**

- **Tiefschutz (für Frauen optional)**
- **Faustschützer**
- **für Kinder Zahn-/Mundschutz (Pflicht)!**