



Bewegungsformen

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

Falltechniken

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

Komplexaufgabe

- **Wurftechniken aus dem Griffkontakt:** An einem bewegenden, sonst passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

Bodentechniken

- **1 Haltetechnik:** am Boden bei gegnerischer Bauchlage
- **1 Haltetechnik:** in eigener Rückenlage (Guardposition)

Abwehrtechniken

- **4 Abwehrtechnik mit der Hand**
- **1 Abwehrtechnik:** mit dem Unterschenkel oder Fuß

Atemitechniken

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

Würge- / Nervendrucktechniken

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

Hebeltechniken

- **1 Armbeugehebel als Transporttechnik**

Wurftechniken

- **1 große Innensichel**



Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

- Stockabwehr mit Ausweichen und Kontrolle aus den Winkeln:
 1. Schlag von oben außen
 2. Schlag von oben innen
 6. Schlag von oben

Weiterführungstechniken

- Weiterführung von 2 unterschiedlichen Hebelansätzen

Gegentechniken

- Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Hebelansätze

Freie Selbstverteidigung

- Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe
 - Umklammerung von vorn: unter den Armen, über den Armen
 - Umklammerung von hinten: unter den Armen, über den Armen
 - Schwitzkasten von der Seite

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)!**