

1 Bewegungsformen

1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Prätzen

2 Falltechniken

2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

3 Komplexaufgaben

3.1 Atemi- und Wurftechniken

4 Bodentechniken

4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition

Angriff

Abwehr

4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage

Angriff

Abwehr

4.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würfetechniken

Angriff

Abwehr

5 Abwehrtechniken

5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

Angriff

Abwehr

6 Atemtechniken

6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag

Angriff

Abwehr

6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag

Angriff

Abwehr

6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff

Abwehr

7 Würge- / Nervendrucktechniken

7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen

2 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

Angriff 2

Abwehr

8 Sicherungstechniken

8.1 Rückentransportgriff

Angriff

Abwehr

8.2 **Kopfkontrollgriff**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

9 Hebeltechniken

9.1 **Fingerhebel**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

9.2 **Handgelenkhebel**

3 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 3</i>
<i>Abwehr</i>

9.3 **Armbeugehebel im Stand**

2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

9.4 **Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners**

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

9.5 **Beinhebel** 2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

10 Wurftechniken

10.1 **Beingreifertechnik** 2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

10.2 **Selbstfallwurf**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

11 Stockabwehr /-anwendung

11.1 **Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik**

8 Angriffswinkel

1 Stockschlag zum Kopf von außen

<i>Abwehr</i>

2 Stockschlag zum Kopf von innen

<i>Abwehr</i>

3 Stockschlag zur Körpermitte von außen

<i>Abwehr</i>

4 Stockschlag zur Körpermitte von innen

<i>Abwehr</i>

5 Stockstich zur Körpermitte

<i>Abwehr</i>

6 Stockschlag zum Kopf von oben

<i>Abwehr</i>

7 Stockschlag zu den Beinen von außen

<i>Abwehr</i>

8 Stockschlag zu den Beinen von innen

Abwehr

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe

5 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

Angriff 2

Abwehr

Angriff 3

Abwehr

Angriff 4

Abwehr

Angriff 5

Abwehr

12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik

5 Angriffswinkel

1 Messerschnitt zum Hals von oben außen

Abwehr

2 **Messerschnitt zum Hals von oben außen**

Abwehr

3 **Messerschnitt zum Hals von oben außen**

Abwehr

4 **Messerschnitt zum Hals von oben außen**

Abwehr

5 **Messerschnitt zum Hals von oben außen**

Abwehr

13 Weiterführungstechniken

13.1 **Weiterführung von Hebeltechniken**

2 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

Angriff 2

Abwehr

13.2 **Weiterführung von Wurftechniken**

2 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

13.3 **Weiterführung von Atemitechniken**

3 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 3</i>
<i>Abwehr</i>

14 Gegentechniken

14.1 **Gegentechniken gegen Hebeltechniken**

2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

15 Freie Selbstverteidigung

15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe

1 Messerstoß von oben (Nr. 1) in Dolchhaltung

<i>Abwehr</i>

2 Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)

<i>Abwehr</i>

3 Messerstich von außen (Nr. 3) oder innen (Nr. 4) in Dolchhaltung

<i>Abwehr</i>

4 Stockschlag von oben (Nr. 6)

<i>Abwehr</i>

5 Stockschlag von oben außen (Nr. 1)

<i>Abwehr</i>

15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt)

Freie Abwehr von je vier vom Prüfer angesagten Angriffen mit und ohne Kontakt
--

16 Freie Anwendungsformen

16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemtechniken