

Gelb-Orange

Wartezeit

Eigene Trainingseinheiten

Trainingsstunden

Schriftl. Ausarbeitung

Schriftl. Prüfung

Warm up Aufwärmen individuell. Allgemeines aufwärmen mit gymn. Übungen

Kondition und Kraft 3 mal 1 Min. Hampelmann, Skibbing und 2 mal Kniehebelauf
4 mal 10 Liegestütze, Situps, Kniebeugen, 2 mal 10 Burpees

Position verdeckte, getarnte Position

Schrittarbeit Stepschritt mit Schlägen mit der offenen Hand als Passgang und Kreuzschritt

Schlagtechniken Schläge mit der offenen Hand nach hinten
Hammerfaust
Ellenbogen senkrecht von unten nach oben
Ellenbogen senkrecht von oben nach unten

Tritttechniken Roundhousekick alle Winkel
Backkick
Kniestoß 45° aufsteigend

Finten und Meiden Pendeln

Kombinationen 3 verschiedene Kombis aus og und vorherigen Techniken

Schlagabwehrtechniken Innenabwehr zum Kopf: Abwehr mit 3 verschiedenen Konter
360° Abwehr mit 2 verschiedenen Kontern

Trittabwehr gestoßene Tritte: Unterarm als Leitplanke auf die Innenseite mit Schrittarbeit
Runde Titte: Schienbeinblock

Finten und Meiden nach unten abtauchen

Abwehr von Kontaktangriffen Würgen von hinten: 3 Abwehrmöglichkeiten: Zug am Daumen, Arm umklammern, fallender Ellenbogen
Handgelenk fassen von hinten: Luky Luke
Handgelenk fassen von oben: Schiffschaukel

Bodenkampf geschützte Bodenlage mit Bewegungen am Boden und Treten
Schlagen am Boden
Hochkämpfen

Druck- und Schwerzpunkte Unterkiefer
Hals

Waffenabwehr
Messer
Messer: spezifische Abwehr Angriff von senkrecht oben nach unten
Messer: spezifische Abwehr Angriff von schräg oben
Stock
Stock: Angriff senkrecht von oben nach unten ein- oder beidhändig
Schusswaffe

Griffe/Hebel/Halten

Reaktionen aus überraschenden und ungünstigen Angriffen Wandstoßen: Stoß auf Brust: Seitlich raus mit Armkonter
Wandstoßen: Stoß auf Rücken: Abfangen mit Unterarmen, Sichtkontakt, seitlich raus mit Konter

Theorie