

Orange

Wartezeit

Eigene Trainingseinheiten

Trainingsstunden

Schriftl. Ausarbeitung

Schriftl. Prüfung

Warm up

Kondition und Kraft

Position ungünstige Position weggedreht bzw. abgeduckt

Schrittarbeit Stepschritt als 90° Drehung mit schauen und schlagen

Schlagtechniken Kopfhaken
Crossschläge
Ellenbogen gestoßen

Tritttechniken Axxkick
Backkick aus der Nahdistanz
Kniestoß auf Oberschenkel, waagrecht, von oben nach unten

Finten und Meiden Durchrollen

Kombinationen 3 verschiedene Kombis mit den og. Techniken

Schlagabwehrtechniken Innenabwehr zum Kopf: Abwehr mit 3 verschiedenen Konter mit fassen an der Oberbekleidung
360° Abwehr mit 2 verschiedenen Konter und 3 Varianten zum fixieren des Angriffsarm

Trittabwehr gestoßene Tritte: Unterarm als Leitplanke zur Außenseite mit Schrittarbeit
Runde Tritte: Block mit dem Oberschenkel

Finten und Meiden Durchpendeln und seitliches Herausmeiden

Abwehr von Kontaktangriffen Umklammerung von hinten beide Arme gefasst: Zug am Finger, Schlag in Genitalbereich, Reibebrett
Umklammerung von hinten ein Arm gefasst: siehe oben, Ellenbogenschlag mit freiem Arm
Umklammerung von hinten kein Arm gefasst: s.o., Ellenbogen können zum Kopf schlagen

Bodenkampf Beinschere gegen stehenden Gegner (3 Varianten)
Schlagen und Umwerfen eines stehenden Gegners

Druck- und Schwerpunkte Sternum
Rippe

Waffenabwehr
Messer
Messer: Angriff Stich von der Seite
Messer: Stich von unten
Stock
Stock: Schlag von schräg oben
Schusswaffe

Griffe/Hebel/Halten

**Reaktionen aus
überraschenden und
ungünstigen Angriffen** Wandstoßen: Beide Hände Würgen oder halten an der Oberbekleidung: s. Abwehr Würgeangriff
Wandstoßen: Beide Hände Halten oder Würgen von hinten: Abfangen mit den Unterarmen an der Wand, dann s. Abwehr Würgeangriff oder Reveerfassen von hinten

Theorie