

## Checkliste 1. Dan Wahlfach Selbstverteidigung

Prüfling	
Name:	Vorname:

Verteidigung gegen fünf Angriffe durch Schläge und Tritte und gegen fünf Angriffe in der Nahdistanz. Die hier aufgeführten Angriffe sind nur beispielgebend. Du kannst gerne diese Liste nach deinen Wünschen anpassen.

Die Techniken sind auf Niveaustufe 2 vorzuführen.

**Verteidigung gegen 5 Angriffe mit Schlägen und Tritten. Der Schlag/Tritt wird abgewehrt (blocken oder ableiten), mit einer Atemi-Waza gekontert, der Angreifer anschließend zu Boden gebracht und dort kontrolliert. Je eine Verteidigungshandlung gegen Schwinger/ Seitwärtshaken, gerader Fauststoß, Vorwärtsfußtritt, Seitwärtsfußtritt und Tori in eigener Rückenlage sind obligatorisch.**

Angriff	Verteidigung
Schwinger o. Seitwärtshaken	
Gerader Fauststoß	
Vorwärtsfußtritt	
Seitwärtsfußtritt	
Schlag am Boden in eigener Rückenlage	
Tritt am Boden in eigener Rückenlage	

**Verteidigung gegen 5 Angriffe in der Nahdistanz, Angreifer wird zu Boden gebracht und dort kontrolliert. Je eine Verteidigungshandlung, gegen Umklammerung, Würgen im Stand, Schwitzkasten, Greifen der Kleidung, Tori in eigener Rückenlage sind obligatorisch.**

Angriff	Verteidigung
Würgen im Stand von vorn	
Würgen im Stand von der Seite	
Würgen im Stand von hinten	
Schwitzkasten	
Greifen des Revers mit beiden Händen	
Greifen des Revers mit einer Hand	
Umklammerung von hinten	
Umklammerung von vorn	
Umklammerung von der Seite	
Tori in eigener Rückenlage	