

Checkliste 1. Kyu Wahlfach Selbstverteidigung

Prüfling	
Name:	Vorname:

Es sind 10 frei wählbare Aktionen vorzuführen. Die hier aufgeführten Angriffe sind nur beispielgebend. Du kannst gerne diese Liste nach deinen Wünschen anpassen. Es sollten aber mindestens zwei Abwehrtechniken gegen Angriffe mit Schlägen und Tritten und zwei Abwehrtechniken in der Nahdistanz demonstriert werden.

Die Techniken sind auf Niveaustufe 1 vorzuführen.

	Angriff	Verteidigung
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Nachfolgend findest du Vorschläge für Angriffe und Verteidigungen.

Angriffe mit Schlägen und Tritten	
Angriff	Verteidigung
Schwinger o. Seitwärtshaken	
Gerader Fauststoß	
Vorwärtsfußtritt	
Seitwärtsfußtritt	
Schlag am Boden in eigener Rückenlage	
Tritt am Boden in eigener Rückenlage	

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