

Checkliste 2. Dan Wahlfach Selbstverteidigung

Prüfling	
Name:	Vorname:

Wiederholung des Programms zum 1. Dan und Verteidigung gegen fünf Angriffe mit Schlagwaffen bzw. Schlagwerkzeugen von mind. 50cm Länge. Die hier aufgeführten Angriffe sind nur beispielgebend. Du kannst gerne diese Liste nach deinen Wünschen anpassen.

Die Wiederholung Programm zum 1. Dan ist auf Niveaustufe 3 vorzuführen.

Demonstration der neu hinzugefügten Angriffsdistanz ist 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 der Reveers mit einer Hand	
Umklammerung von hinten	
Umklammerung von vorn	
Umklammerung von der Seite	
Tori in eigener Rückenlage	

Verteidigung gegen 5 Angriffe mit Schlagwaffen/ Schlagwerkzeugen von mind. 50cm Länge. Je eine Verteidigungshandlung gegen einen Schlag von oben, einen Schlag von der Seite als „Vorhand“ und ein Schlag von der Seite als „Rückhand“ sind obligatorisch.

Angriff	Verteidigung
Schlag von gerade oben zum Kopf	
Schlag von der Seite „Vorhand“ zum Kopf	
Schlag von der Seite „Rückhand“ zum Kopf	
Schlag von der Seite „Vorhand“ zum Körper	
Schlag von der Seite „Rückhand“ zum Körper	
Schlag von der Seite „Vorhand“ zu den Beinen	
Schlag von der Seite „Rückhand“ zu den Beinen	
Stich mit dem Stock zur Körpermitte	
Stich mit dem Stock zum Kopf (Kinn)	