

Prüfungsprogramm - Selbstverteidigung

Prüfungsgrad	8. Kup	7. Kup	6. Kup	5. Kup
Techniken	Hände greifen: Beid- & einhändig ----- Rever greifen: Beid- & einhändig ----- Würgen frontal Backpfeife/Schwinger Umklammern v. hinten	Fallschule Rückw. umfallen & abrollen Vorw. umfallen & abrollen	Backpfeife mit Anlauf (Hüftwurf) Würgen seitlich Schwitzkasten	Kick seitlich & frontal Revergreifen mit Kopfstoß

Prüfungsgrad	4. Kup	3. Kup	2. Kup	1. Kup
Techniken	Würgen von hinten Armhebel	Bodenlage: Angreifer sitzt auf Partner Angreifer kniet vor Partner Angreifer steht ----- Stock (ab 14 Jahre): Von oben Von außen Von innen	Messer (ab 14 Jahre): Bedrohen Frontaler Stich Von oben Von innen	Techniken unter Raumnot An Wand drücken In einer Ecke

Beachte! - Schocken nicht vergessen
- Nach erfolgreicher Abwehr Abstand suchen und Endposition mit Goduro Maggi - Dwit Gubi einnehmen