



**Hanbo-Waza**

Hanbo Waza

**Stocktechniken**

4 Stocktechniken gegen **Angriffe ohne Waffen**

4 Stocktechniken gegen Angriffe mit dem **Stock**

4 Stocktechniken gegen **Angriffe mit dem Messer**

**Kata**

Kime-No-Kata

**Formen**

*Form der klassischen Selbstverteidigung*

Tanto- no- Kata

*Messerform*

**Selbstverteidigung**

Erläuterung und Demonstration von grundsätzlichen Prinzipien der Waffenabwehr  
mit mind. 5 Beispielen je Waffenart

10 Abwehrtechniken mit Alltagsgegenständen