



Demonstration und Erläuterung von Prinzipien

Wurfprinzipien mit je 1 Beispiel: *Fegen, Sicheln, Blockieren, Einhängen, Routieren, Ausheben, Opfern*

Hebelprinzipien mit je 1 Beispiel: *Armstreckhebel, Armbeugehebel, Handgelenkkipphebel, Handdrehhebel, Fingerhebel, Genickhebel, Schulterhebel, Fußdrehebel, Bein Streckhebel, Beinbeugehebel*

Würgeprinzipien mit je 2 Beispielen: *Würgen mit Hilfe der Reverse, Würgen ohne Hilfe der Reverse, Blutwürgen, Luftwürgen, Würgen mit den Beinen*

Kobudo- Waza	Waffentechniken
Hanbo- Jutsu	<i>10 Stocktechniken gegen verschiedene Angriffe (mit und ohne Waffen)</i>
Tonfa- Jutsu	<i>5 Techniken mit den Tonfa gegen verschiedene Angriffe (mit und ohne Waffen)</i>
Ken- Jutsu	<i>5 verschiedene Angriffstechniken mit dem Schwert</i>
Kata	Formen
Koshiki- no- Kata	<i>Antike Form der Selbstverteidigung</i>
Go- no- Kata	<i>Form der Kraft (Kodokan- Version von 1887)</i>

Selbstverteidigung

5 waffenlose Verteidigungen gegen Schwertangriffe

Abwehr von mind. 2 Angreifern
(max. 90 Sekunden pro Komplex)

- waffenlose Angriffe mit Kontakt
- waffenlose Angriffe ohne Kontakt
- Angriffe mit Waffen und gefährlichen Gegenständen (ausgenommen Schusswaffen/ Schwert)