

Selbstverteidigung

		<u>Anzahl</u>			
<u>Komplex</u>	<u>Angriff</u>	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1. Dan
Befreiungen aus Handgelenkumklammerung	<i>mit einer Hand an einem Arm</i>	2	3	3	4
	<i>mit zwei Händen an einem Arm</i>	2	3	3	3
	<i>beide Handaelenke von hinten</i>	2	3	3	3
	<i>beide Handaelenke von vorn</i>	2	3	3	3
	<i>beide Handaelenke von vorn/2 Gan</i>	0	1	2	3
Befreiungen aus Körperumklammerung	<i>von vorn unter den Armen</i>	2	3	3	4
	<i>von hinten unter den Armen</i>	2	3	3	4
	<i>von vorne über den Armen</i>	2	3	3	3
	<i>von hinten über den Armen</i>	2	3	3	3
	<i>von der Seite</i>	2	3	3	3
	<i>Doppelnelson</i>	1	2	2	3
Würgebefreiungen	<i>von vorn mit beiden Händen</i>	1	2	3	4
	<i>von der Seite mit beiden Händen</i>	1	2	3	4
	<i>von hinten</i>	1	2	2	3
	<i>einarmiaes Würaen mit Schlaa</i>	1	2	2	3
	<i>Würaen im Ansatz</i>	1	2	2	3
Befreiungen aus dem Schwitzkasten	<i>stehend von der Seite</i>	1	2	3	3
	<i>stehend von vorn</i>	1	2	3	3
	<i>kniend von der Seite</i>	1	1	2	3
	<i>kniend von vorn</i>	1	1	2	3
Abwehr von Kleidergriffen	<i>Reversariff ein- u. beidhändia</i>	1	2	3	3
	<i>Kraaen fassen</i>	1	2	3	3

Abwehr gegen Fuß- und Knieangriffe	<i>Halbkreisfußtritt (Mawashi- Geri)</i>	1	2	2	3
	<i>Fußkantentritt zur Seite (Yoko- Geri)</i>	0	1	2	3
	<i>Fußstoß nach vorn (Mae-Geri)</i>	1	2	2	3
	<i>Fußstoß rückwärts (Ushiro-Geri)</i>	0	1	1	2
	<i>Kniestoß (Hiza-Geri)</i>	1	1	1	2
Abwehr gegen Faust- und Ellenbogenangriffen	<i>Gerader Fauststoß /Schwinger</i>	1	2	3	4
	<i>Ellenbogenschlag (Mawashi-Empi)</i>	0	1	2	3
Transportgriffe		2	3	4	6
Verteidigung aus Bodenlage	<i>Fußtritt in den Unterleib</i>	1	1	2	2
	<i>Fußtritt zum Kopf</i>	1	1	2	2
	<i>Fußtritt in die Körperseite</i>	1	1	2	2
	<i>Würgen von der Seite</i>	1	2	3	3
	<i>Würgen zwischen den Beinen</i>	1	2	3	3
	<i>Würgen vom Kopf</i>	1	2	2	3
	<i>Würgen rittlings</i>	1	2	2	3
Abwehr von Haargriffen	<i>von vorn</i>	1	1	1	2
	<i>von hinten</i>	1	1	1	2
Stockabwehr	<i>Stockstich nach vorn</i>	1	2	3	4
	<i>Stockschlag von oben/außen</i>	1	2	3	4
	<i>Stockschlag von innen</i>	1	2	3	4
Messerabwehr	<i>Messerstich von oben/außen</i>	0	1	2	3
	<i>Messerstich von innen</i>	0	1	2	3
	<i>Messerstich von unten / vorn</i>	0	1	2	3
	<i>Messerschnitt</i>	0	1	2	3
Pistolenabwehr	<i>Bauchhaltung</i>	0	0	1	2
	<i>von hinten</i>	0	0	1	2
	<i>rittlings am Boden</i>	0	0	1	2