

Selbstverteidigung



| <u>Komplex</u> | <u>Angriff</u> | <u>Anzahl</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 Handgelenke von hinten</i> | 2 | 3 | 3 | 3 |
| | <i>beide Handgelenke von vorn</i> | 2 | 3 | 3 | 3 |
| | <i>beide Handgelenke von vorn/2 Ggn</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>Doppelson</i> | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Würgebefreiungen | <i>von vorn mit beiden Händen</i> | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | <i>von der Seite mit beiden Händen</i> | 2 | 3 | 3 | 4 |
| | <i>von hinten mit beiden Händen</i> | 2 | 2 | 2 | 3 |
| | <i>einarmiges Würgen mit Schlag</i> | 2 | 3 | 3 | 3 |
| | <i>Würgen 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>im Ansatz von vorn</i> | 1 | 2 | 2 | 3 |
| | <i>Reversgriff ein- u. beidhändig</i> | 2 | 3 | 3 | 3 |
| | <i>Kragen fassen</i> | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Abwehr gegen Fuß- und Knieangriffe | <i>Halbkreisfußtritt (Mawashi- Geri)</i> | 1 | 2 | 3 | 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 Fauststöße | <i>oben (Oi-Tsuki-Jodan)</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| | <i>Mitte (Oi-Tsuki-Chudan)</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Transportgriffe | | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> | <i>7</i> |
| Verteidigung aus Bodenlage | <i>Fußtritt in den Unterleib</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| | <i>Fußtritt zum Kopf</i> | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| | <i>Fußtritt in die Körperseite</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| | <i>Würgen von der Seite</i> | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>3</i> |
| | <i>Würgen zwischen den Beinen</i> | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>3</i> |
| | <i>Würgen vom Kopf</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>2</i> |
| | <i>Würgen rittlings</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| Abwehr von Haargriffen | <i>von vorn</i> | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>1</i> |
| | <i>von der Seite</i> | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>1</i> |
| | <i>von hinten</i> | <i>0</i> | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>1</i> |
| Stockabwehr | <i>Stockstich nach vorn</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>3</i> |
| | <i>Stockschlag von oben</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| | <i>Stockschlag von außen</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| | <i>Stockschlag von innen</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Messerabwehr | <i>Messerstich von oben</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>3</i> |
| | <i>Messerstich von außen</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>3</i> |
| | <i>Messerstich von innen</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| | <i>Messerstich von unten</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>3</i> |
| | <i>Messerstich von vorn (Florettstich)</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| Pistolenabwehr | <i>Bauchhaltung</i> | <i>0</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| | <i>von hinten</i> | <i>0</i> | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
| | <i>rittlings am Boden</i> | <i>0</i> | <i>1</i> | <i>1</i> | <i>2</i> |