



Gliederung der Trainingsanleitung

- 1. Vorkenntnisse**
- 2. Falltechniken**
 - 2.1. Rolltechniken
 - 2.2. Stürze
 - 2.3. Falltechniken über Hindernis
 - 2.4. Falltechniken unter Einwirkung eines Partners
- 3. Ausweichtechniken/Bewegungslehre/Kampfstellungen**
 - 3.1. Kampfstellungen
 - 3.2. Meidbewegungen (Körperabdrehen, Abducken, Auspendeln)
 - 3.3. Schrittdrehungen (vorwärts/rückwärts, 90 Grad, 180 Grad, Doppelschrittdrehung)
 - 3.4. Ausfallschritte
- 4. Block- und Ableittechniken**
 - 4.1. Aktive- und passive Blöcke
 - 4.2. Ableittechniken
 - 4.3. Abwehrtechniken mit Fuß/Bein
- 5. Schlagtechniken (Atemi-Techniken)**
 - 5.1. Handtechniken
 - 5.1.1. Stöße
 - 5.1.2. Schläge
 - 5.1.3. Stiche
 - 5.2. Ellenbogentechniken
 - 5.2.1. Ellenbogenstöße
 - 5.2.2. Ellenbogenschläge
 - 5.3. Knietechniken
 - 5.3.1. Kniestoß
 - 5.3.2. Knieschlag
 - 5.4. Kopftechniken
- 6. Fußtechniken**
 - 6.1. Fußstöße
 - 6.2. Fußstritte
 - 6.3. Fersendrehschlag
 - 6.4. Fersenschlag abwärts



7. Wurftechniken

- 7.1. Wurftechniken im/aus dem Stand (Tachi-waza)
 - 7.1.1. Bein- und Fußwurftechniken (Ashi-waza)
 - 7.1.2. Handwurftechniken (Te-waza)
 - 7.1.3. Hüftwurftechniken (Goshi-waza)
 - 7.1.4. Schulterwurftechniken (Kata-waza)
- 7.2. Wurftechniken als Opferwürfe (Sutemi-waza)

8. Hebeltechniken

- 8.1. Armhebel
 - 8.1.1. Armstreckhebel
 - 8.1.2. Armbeugehebel
- 8.2. Handgelenk- und Fingerhebel
- 8.3. Bein- und Fußhebel
- 8.4. Hüft- und Körperhebel
- 8.5. Genickhebel
- 8.6. - mit Hilfe eines Stockes

9. Würgetechniken

- 9.1. - am Boden
- 9.2. - im Stand
- 9.3. - mit Hilfe von Gegenständen

10. Festlegetechniken

- 10.1. Grundformen
- 10.2. Festlegetechniken in Kombinationen
 - 10.2.1. - in Verbindung mit Hebeltechniken
 - 10.2.2. - in Verbindung mit Würgetechniken
 - 10.2.3. - in Verbindung mit Nervendrucktechniken

11. Transporttechniken

- 11.1. Transporttechniken in Kombinationen
- 11.2. Transporttechniken mit Hilfe von Gegenständen



12. Abwehrtechniken

gegen:

- 12.1. Hand- und Armerfassen
- 12.2. Erfassen von Kragen/Revers
- 12.3. Haarzug
- 12.4. Würgetechniken
- 12.5. Brustumklammerungen
- 12.6. Kopfumklammerung
- 12.7. Nelson/Doppelnelson
- 12.8. Fußangriffe
- 12.9. Faustangriffe
- 12.10. Stockangriffe
- 12.11. Messerangriffe
- 12.12. Bewegliche Gegenstände
- 12.13. Angriffe mit Faustfeuerwaffen

13. Freie Abwehr

13.1. gegen angesagte Angriffe

- 13.1.1. - mit Kontakt
- 13.1.2. - ohne Kontakt
- 13.1.3. - mit Waffen

13.2. gegen freie Angriffe

- 13.2.1. - mit Kontakt
- 13.2.2. - ohne Kontakt
- 13.2.3. - mit Waffen

14. Gegentechniken (Kaeshi-waza)

15. Kombinationen/Weiterführungstechniken (Renzoku-waza)

16. Nervendrucktechniken (Kyusho- waza/Ate-waza)

17. Nothilfe

18. Sonderprogramm



5. Kyu-Grad Jiu-Jitsu/SV

2. Falltechniken

- 2.1.1. Rolle vorwärts
- 2.1.2. Rolle rückwärts
- 2.2.1. Sturz seitwärts (links/rechts)

3. Ausweichtechniken/Kampfstellungen

- 3.1.1. Neutrale Kampfstellung
- 3.1.2. Angriffsstellung
- 3.1.3. Verteidigungsstellung
- 3.2.1. Meidbewegungen (Körperabdrehen)
- 3.3.1. Schrittdrehung (vorwärts/rückwärts/90 Grad)

4. Block- und Ableittechniken

- 4.1.1. Passiver Block nach oben (Ohrfeige)
- 4.2.1. Handfegen (Fußstoß)

5. Schlag-Techniken

- 5.1.1.1. Fauststoß (Schwinger)
- 5.1.2.1. Faustschlag (Schwinger)

6. Fußtechnik

- 6.1.1. Fußstoß vorwärts (Faustangriff)

7. Wurftechniken

- 7.1.1.1. Beinstellen (O-soto-gake) (Schwinger)
- 7.1.3.1. Kleiner Hüftwurf Uki-goshi (Würge von der Seite)

8. Hebeltechniken

- 8.1.1.1. Armstreckhebel zu Boden (diagonales Handgelenk erfassen)
- 8.2.1. Fingerhebel (Umklammerung von hinten unter den Armen – Variante 1)

9. Würgetechniken

- 9.1.1. Mischkreuzwürge Kata-juji-jime (am Boden)
- 9.1.2. Kammkreuzwürge Gyaku-juji-jime (am Boden)



Trainingsanleitung Jiu-Jitsu/SV der WKU/GCO



10. Festlegetechnik

10.1.1. Seitliche Festhaltetechnik Kesa-gatame

11. Transporttechnik

11.1.1. - mit Hilfe eines Fingerhebels (Variante 1)

12. Abwehrtechniken, gegen:

12.2. Hand- und Armerfassen	1	Variante
12.2. Erfassen von Kragen/Revers	2	Varianten
12.3. Haarzug	1	Variante
12.4. Würgetechniken	2	Varianten
12.5. Brustumklammerungen	2	Varianten
12.6. Kopfumklammerung	1	Variante
12.7. Nelson/Doppelnelson	—	
12.8. Fußangriffe	1	Variante
12.9. Faustangriffe	1	Variante
12.11. Stockangriffe	1	Variante



4. Kyu-Grad Jiu-Jitsu/SV

1. Vorkenntnisse

2. Falltechniken

- 2.1.3. Rolle über Hindernis
- 2.2.2. Sturz vorwärts
- 2.2.3. Sturz rückwärts
- 2.2.4. Sturz rückwärts mit Rolle
- 2.2.5. Freier Sturz vorwärts längs über den Rücken
- 2.2.6. Freier Sturz vorwärts diagonal über den Rücken

3. Ausweichtechniken

- 3.1.4. Seitliche Stellung
- 3.2.2. Meidbewegungen (Abducken)
- 3.3.2. Auslagewechsel
- 3.3.3. Schrittdrehung (vorwärts/rückwärts/180 Grad)
- 3.4.1. Ausfallschritte zur Seite

4. Blocktechniken

- 4.1.2. Block von außen nach innen (Fauststoß)
- 4.1.3. Block von innen nach außen (Handkantenblock)
- 4.1.4. Block nach unten innen (Fußstoß)
- 4.1.5. Passiver Block zur Körpermitte (Faustrückenschlag)

5. Schlagtechniken

- 5.1.1.2 Handballenstoß (Schwinger)
- 5.1.2.2. Faustrückenschlag (Griff zum Revers)
- 5.1.2.3. Handaußenkantenschlag (Würge von der Seite)
- 5.1.2.4. Handballenschlag (Schwinger)

6. Fußtechniken

- 6.1.2. Fußstoß zur Seite (Hand erfassen)
- 6.2.1. Fußtritt vorwärts (Schlägerangriff)

7. Wurftechniken

- 7.1.1.2. Große Außensichel O-soto-gari (Stockschlag von außen)
- 7.1.2.1. Körperabbiegen O-soto-osae (Doppelschwinger)
- 7.1.2.2. Hand-Bein-Wurf (chinesische Form) (Schwinger)
- 7.1.3.2. Großer Hüftwurf O-goshi (Würge von der Seite)



8. Hebeltechniken

- 8.1.1.2. Bauchstreckhebel (Stockschlag von innen)
- 8.1.1.3. Körperstreckhebel (versuchtes Revers erfassen)
- 8.2.2. Kipphandhebel (diagonales Handgelenk erfassen)
- 8.5.1. Genickdrehhebel (Umklammerung von vorn unter den Armen)

9. Würgetechniken

- 9.1.3. Ristkreuzwürge (Nami-juji-jime)
- 9.1.4. Kragenwürge (Okuri-eri-jime) im Sitzen
- 9.2.1. Mischkreuzwürge Kata-juji-jime
- 9.2.2. Kammkreuzwürge Gyaku-juji-jime

10. Festlegetechniken

- 10.1.2. Festhaltetechnik in Kreuzposition Yoko-shiho-gatame
- 10.1.3. Festhaltetechnik in Reiterposition Tate-shiho-gatame

11. Transporttechniken

- 11.1.2. - mit Hilfe eines Handbeugehebels
- 11.1.3. - mit Hilfe des Kreuzfesselgriffes

12. Abwehrtechniken, gegen:

- | | | |
|--------------------------------------|---|-----------|
| 12.3. Hand- und Armerfassen | 4 | Varianten |
| 12.2. Erfassen von Kragen/Revers | 4 | Varianten |
| 12.3. Haarzug | 2 | Varianten |
| 12.4. Würgetechniken | 4 | Varianten |
| 12.5. Brustumklammerungen | 4 | Varianten |
| 12.6. Kopfumklammerung | 2 | Varianten |
| 12.7. Nelson/Doppelnelson | — | |
| 12.8. Fußangriffe | 2 | Varianten |
| 12.9. Faustangriffe | 2 | Varianten |
| 12.12. Stockangriffe | 2 | Varianten |
| 12.11. Messerangriffe | 2 | Varianten |
| 12.12. Bewegliche Gegenstände | — | |
| 12.13. Angriffe mit Faustfeuerwaffen | 1 | Variante |

13. Freie Abwehr (gegen einen Gegner)

13.1. Freie Abwehr gegen angesagte Angriffe:

- 13.1.1. - mit Kontakt
- 13.1.2. - ohne Kontakt
- 13.1.3. - mit Waffen



Trainingsanleitung Jiu-Jitsu/SV der WKU/GCO



13.2. Freie Abwehr gegen freie Angriffe:

- 13.2.1. - mit Kontakt
- 13.2.2. - ohne Kontakt
- 13.2.3. - mit Waffen



3. Kyu-Grad Jiu-Jitsu/SV

1. Vorkenntnisse

2. Falltechniken

- 2.3. Falltechniken über Hindernis
-gesamte bisherige Fallschule

3. Ausweichtechniken

- 3.2.3. Meidbewegungen (Auspendeln)
- 3.3.4. Doppelschrittdrehung
- 3.3.5. Gleiten (vorwärts/rückwärts)
- 3.4.2. Ausfallschritte (vorwärts/rückwärts)

4. Block- und Ableittechniken

- 4.1.6. Block nach unten außen (Fußstoß)
- 4.1.7. Passiver Block zur Körpermitte (Halbkreisfußtritt)
- 4.2.2. Handfegen (Fauststoß)
- 4.3.1. Fußabwehr (Ansatz Fußstoß)

5. Schlagtechniken

- 5.1.2.5. Hammerfaustschlag (Fußstoß)
- 5.2.1.1. Ellenbogenstoß zur Seite (Würge von der Seite)
- 5.2.2.1. Ellenbogenschlag vorwärts (Schwinger)
- 5.3.1. Knieschlag (Würge von vorn)

6. Fußtechniken

- 6.1.3. Fußstoß nach unten (Würge von der Seite)
- 6.1.4. Stoppfußstoß (Florettstich von vorn)
- 6.2.2. Seitlicher Fußtritt (Handgelenk erfassen)
- 6.2.3. Halbkreisfußtritt (Schlägerangriff)

7. Wurftechniken

- 7.1.1.3. Große Innensichel (Schwinger)
- 7.1.1.4. Fersenrückwurf aus eigene Bodenlage (Fußtritt zu den Rippen)
- 7.1.2.3. Doppelhandsichel (Fußtritt vorwärts)
- 7.1.2.4. Rückriss (Fußtritt vorwärts)
- 7.1.4.1. Schulterwurf (Stockschlag von oben)
- 7.2.1. Kopfwurf (Würge von vorn)



8. Hebeltechniken

- 8.1.1.4. Armriegel von außen (Griff zum Revers)
- 8.1.1.5. Seitstreckhebel (Würge von der Seite)
- 8.2.3. Handbeugehebel (Handgelenk erfassen – Variante 1)
- 8.2.4. Handdrehbeugehebel (paralleles Handgelenk erfassen)
- 8.1.2.1. Armbeugehebel (Schwinger)
- 8.3.1. Beinhebel (eigene Bodenlage – Variante 1)

9. Würgetechniken

- 9.1.4. Freies Würgen (Verteidiger in der Reitposition)
- 9.1.5. Kragenwürge (Verteidiger in der Rückenlage)
- 9.2.3. Freies Würgen von hinten
- 9.2.4. Kragenwürge (Verteidiger von vorn)

10. Festlegetechniken

- 10.1.4. Oberer Vierer Kami-shiho-gatame
- 10.2.1.1. Kreuzfesselgriff Ude-garami-henka-waza
- 10.2.1.2. Armstreckhebel in Bankposition

11. Transporttechniken

- 11.1.4. - mit Hilfe eines Armstreckhebels, Armriegel (Variante 1)
- 11.1.5. - mit Hilfe eines Fingerhebels (Variante 2)
- 11.1.6. - mit Hilfe eines Armbeugehebels (Variante 1)

12. Abwehrtechniken, gegen:

- | | | | |
|--------|-------------------------------|---|-----------|
| 12.4. | Hand- und Armerfassen | 6 | Varianten |
| 12.2. | Erfassen von Kragen/Revers | 6 | Varianten |
| 12.3. | Haarzug | 3 | Varianten |
| 12.4. | Würgetechniken | 6 | Varianten |
| 12.5. | Brustumklammerungen | 6 | Varianten |
| 12.6. | Kopfumklammerung | 3 | Varianten |
| 12.7. | Nelson/Doppelnelson | 1 | Variante |
| 12.8. | Angriffe mit dem Fuß | 4 | Varianten |
| 12.9. | Angriffe mit der Faust | 4 | Varianten |
| 12.13. | Stockangriffe | 4 | Varianten |
| 12.11. | Messerangriffe | 4 | Varianten |
| 12.12. | Bewegliche Gegenstände | 1 | Variante |
| 12.13. | Angriffe mit Faustfeuerwaffen | 2 | Varianten |

13. Freie Abwehr (gegen mehrere Gegner)



Trainingsanleitung Jiu-Jitsu/SV der WKU/GCO



13.1. Freie Abwehr gegen angesagte Angriffe:

- 13.1.1. - mit Kontakt
- 13.1.2. - ohne Kontakt
- 13.1.3. - mit Waffen

13.2. Freie Abwehr gegen freie Angriffe:

- 13.2.1. - mit Kontakt
- 13.2.2. - ohne Kontakt
- 13.2.3. - mit Waffen



2. Kyu-Grad Jiu-Jitsu/SV

1. Vorkenntnisse

2. Falltechniken

- 2.4. - unter Einwirkung eines Partners
- gesamte Fallschule

3. Ausweichtechniken

- 3.4.3. 3 Stück und Sprung zur Seite
- 3.4.4. Sprung nach Hinten

4. Block- und Ableittechniken

- 4.1.8. Block nach oben (Fauststoß)
- 4.1.9. Unterarmabwehr als Schwerthandkreuzabwehr (Messer von unten)
- 4.1.10. Verstärkte Unterarmabwehr als Morote-uke (Schlag von außen)
- 4.2.2. Zweier Kontakt (Messer von außen)
- 4.2.3. Kreisförmige Ellenbogenabwehr (Fauststoß)
- 4.3.2. Hakenfußabwehr nach innen (Fußstoß vorwärts)
- 4.3.3. Hakenfußabwehr nach außen (Low Kick)
- 4.3.4. Halbkreisförmige Fußsohlenabwehr (Florettstich)

5. Schlagtechniken

- 5.1.3.1. Fingerstich zum Gesicht bei eigener Bodenlage (Würge zw. den Beinen - Variante 1)
- 5.1.2.6. Pressluftschlag (Umklammerung von vorn unter die Arme)
- 5.1.2.7. Doppelhammerfaustschlag (Umklammerung von vorn unter die Arme)
- 5.1.1.3. Parallel-Fauststoß (Würge von vorn)
- 5.2.1.2. Ellenbogenstoß nach hinten (Umklammerung von hinten über die Arme)
- 5.2.2.2. Ellenbogenschlag abwärts (Schwinger)
- 5.3.1. Knieschlag (Würge von vorn – Variante 1)
- 5.4.1. Kopfschlag (Umklammerung von vorn – Variante 1)

6. Fußtechniken

- 6.2.4. Fußtritt nach hinten (Umklammerung von hinten)
- 6.2.5. Halbmondtritt (Revers erfassen)
- 6.2.6. Halbkreistritt nach hinten (Schwinger)
- 6.3.1. Fersendrehschlag (Schlägerangriff)
- 6.4.1. Fersenschlag abwärts (Schwinger)



7. Wurftechniken

- 7.1.1.5. Kleine Innensichel (Schwinger)
- 7.1.1.6. Kleine Außensichel (Würge von vorn)
- 7.1.2.5. Ausheber (Doppelschwinger)
- 7.1.2.6. Körperwurf (Revers erfassen)
- 7.1.3.3. Hüftrad (Schwinger)
- 7.1.3.4. Hüftfegen (Schwinger)
- 7.2.2. Talfallzug (Ansatz Hüftwurf)
- 7.2.3. Reisballenwurf (Doppelhandsichel von vorn)

8. Hebeltechniken

- 8.1.1.6. Armstreckhebel über die Schulter (Stockschlag von oben)
- 8.1.1.7. Kippstreckhebel (Würge von der Seite)
- 8.1.1.8. Drehstreckhebel (erfassen der Schulter)
- 8.2.5. Handdrehhebel (Handgelenk erfassen diagonal)
- 8.2.6. Handdrehgriff (Schwitzkasten von vorn)
- 8.3.2. Beinbeugehebel Var. 1 (Umklammerung von hinten unter die Arme)
- 8.4.1. Hüft-Körperhebel (Würge von vorn)
- 8.5.2. Nackenhebel (Schwitzkasten von vorn)

9. Würgetechniken

- 6 Stück
- 9.3.1. - mit Hilfe eines Stockes (Variante 1)
- 9.3.2. - mit Hilfe eines Stockes (Variante 2)

10. Festlegetechniken

- 10.2.1.3. Seitliche Festhalte mit Armstreckhebel
- 10.2.1.4. Seitliche Festhalte mit Armbeugehebel
- 10.2.1.5. Festlegetechnik mit Körperstreckhebel
- 10.2.2.1. Festlegetechnik mit Hilfe einer Würgetechnik/Körperstreckhebel

11. Transporttechniken

- 11.1.7. Armstreckhebel über die Schulter (Variante 2)
- 11.1.8. Armstreckhebel über den Oberarm (Variante 3)
- 11.2.1. Transport mit Hilfe eines Stockes (Variante 1)
- 11.2.2. Transport mit Hilfe eines Stockes (Variante 2)



12. Abwehrtechniken, gegen:

12.5. Hand- und Armerfassen	8	Varianten
12.2. Erfassen von Krügen/Revers	7	Varianten
12.3. Haarzug	3	Varianten
12.4. Würgetechniken	7	Varianten
12.5. Brustumklammerungen	7	Varianten
12.6. Kopfumklammerung	4	Varianten
12.7. Nelson/Doppelnelson	2	Varianten
12.8. Fußangriffe	6	Varianten
12.9. Faustangriffe	5	Varianten
12.14. Stockangriffe	6	Varianten
12.11. Messerangriffe	6	Varianten
12.12. Bewegliche Gegenstände	2	Varianten
12.13. Angriffe mit Faustfeuerwaffen	4	Varianten

13. Freie Abwehr (gegen mehrere Gegner)

13.1. Freie Abwehr gegen angesagte Angriffe:

- 13.1.1. - mit Kontakt
- 13.1.2. - ohne Kontakt
- 13.1.3. - mit Waffen

13.2. Freie Abwehr gegen freie Angriffe:

- 13.2.1. - mit Kontakt
- 13.2.2. - ohne Kontakt
- 13.2.3. - mit Waffen



Trainingsanleitung Jiu-Jitsu/SV der WKU/GCO



1. Kyu-Grad Jiu-Jitsu/SV

1. Vorkenntnisse

2. Falltechniken

- gesamte Fallschule

3. Ausweichtechniken

3.1.5. Kampfhaltung am Boden

3.1.6. Rollen, Gleiten, Auslagewechsel
- alle Formen

4. Block- und Ableitetechniken

7 Stück und
4.2.5. Dreier-Kontakt (Messer von außen)

5. Schlagtechniken

5.1.1.4. U-Fauststoß (Doppelschwinger)

5.1.1.5. Adlerschlag zum Hals (Schwinger)

5.1.1.6. Drachenschlag zum Hals (Schwinger)

5.1.2.8. Handinnenkantenschlag zum Hals (Schwinger – Variante 1) oder

5.1.2.9. Handinnenkantenschlag zum Genitalbereich (Würge von
vorn – Variante 2)

5.1.2.10. Fingerschlag zum Kehlkopf (Messer von außen)

5.1.3.2. Fingerstich zum Kehlkopf (Messer von außen)

5.3.2. Knieschlag (Fußtritt vorwärts – Variante 2)

5.4.2. Kopfschlag (Umklammerung von hinten über die Arme – Variante 2)

6. Fußtechniken

5 Stück und
6.2.7. Gesprungener Fußtritt vorwärts
6.2.6. Gesprungener Fußstoß zur Seite

7. Wurftechniken

7.1.1.7. Innenschenkelwurf (Schwinger)

7.1.1.8. Fußfegen (Würge von vorn)

7.1.2.4. Schleuderwurf (Umklammerung von hinten unter die Arme)

7.1.2.5. Körperrückstoß (Stockschlag von innen)

7.1.2.6. Schwertwurf (Handgelenke erfassen von vorn)

7.1.2.7. Beinrückwurf (Fußstoß vorwärts)

7.1.4.2. Schulterrad (Stockschlag von oben)

7.1.4.3. Schulterbeinzug (Ansatz Doppelnelson)



Trainingsanleitung Jiu-Jitsu/SV der WKU/GCO



- 7.2.4. Außendrehwurf (Schwinger)
- 7.2.5. Seitenriss (Schwinger)

- und je 2 Kombinationen/Kontertechniken.

8. Hebeltechniken

- 8.1.1.9. Armriegel von innen (Würge von der Seite)
- 8.1.1.10. Armstreckhebel über den gegnerischen Unterarm (beide Handgelenke erfassen von vorn)
- 8.2.7. Wickelgriff (Faustrückenschlag)
- 8.2.8. Handseithebel (Einhandwürge von vorn)
- 8.2.9. Handbeugehebel (Einhandwürge von vorn – Variante 2)
- 8.2.10. Fingerhebel (Revers erfassen – Variante 2)
- 8.2.11. Fingerhebel aus umgekehrter Kipphandhebel (paralleles Handgelenk erfassen - Variante 3)
- 8.3.3. Beinriegel (Halbkreisfußtritt vorwärts)
- 8.3.4. Beinbeugehebel Variante 2 (Fußtritt vorwärts)
- 8.3.5. Beinhebel zum Abknien (Würge von der Seite – Variante 2)

9. Würgetechniken

- 7 Würgetechniken und
- 9.1.6. Beinhalschere (Doppelschwinger)
- 9.1.7. Würgetechnik mit Hilfe eines Fußes (Würge von vorn zwischen den Beinen)
- 9.3.3. - mit Hilfe einer Kette

10. Festlegetechniken

- 3 Stück und
- 10.2.2.2. Festlegetechnik mit Handbeugehebel
- 10.2.2.3. Festlegetechnik mit Kreuzfesselgriff (als Beinvariante)
- 10.2.3.1. - mit Hilfe einer Nervendrucktechnik

11. Transporttechniken

- 11.1.9. Armstreckhebel über den Nacken (Variante 4)
- 11.1.10. Armbeugehebel, Kavaliersgriff (Variante 2)
- 11.1.11. Fingerhebel (Variante 3)
- 11.1.12. Fingerhebel (Variante 4)
- 11.1.13. Genickgriff (Variante 1)



12. Abwehrtechniken, gegen:

12.6. Hand- und Armerfassen	10	Varianten
12.2. Erfassen von Krügen/Revers	8	Varianten
12.3. Haarzug	3	Varianten
12.4. Würgetechniken	8	Varianten
12.5. Brustumklammerungen	8	Varianten
12.6. Kopfumklammerung	5	Varianten
12.7. Nelson/Doppelnelson	3	Varianten
12.8. Fußangriffe	8	Varianten
12.9. Faustangriffe	6	Varianten
12.15. Stockangriffe	8	Varianten
12.11. Messerangriffe	8	Varianten
12.12. Bewegliche Gegenstände	4	Varianten
12.13. Angriffe mit Faustfeuerwaffen	5	Varianten

13. Freie Abwehr (gegen mehrere Gegner)

13.1. Freie Abwehr gegen angesagte Angriffe:

- 13.1.1. - mit Kontakt
- 13.1.2. - ohne Kontakt
- 13.1.3. - mit Waffen

13.2. Freie Abwehr gegen freie Angriffe:

- 13.2.1. - mit Kontakt
- 13.2.2. - ohne Kontakt
- 13.2.3. - mit Waffen

Hinweis:

Die vorgegebenen Angriffe sind als Beispiele zu werten und variierbar.