


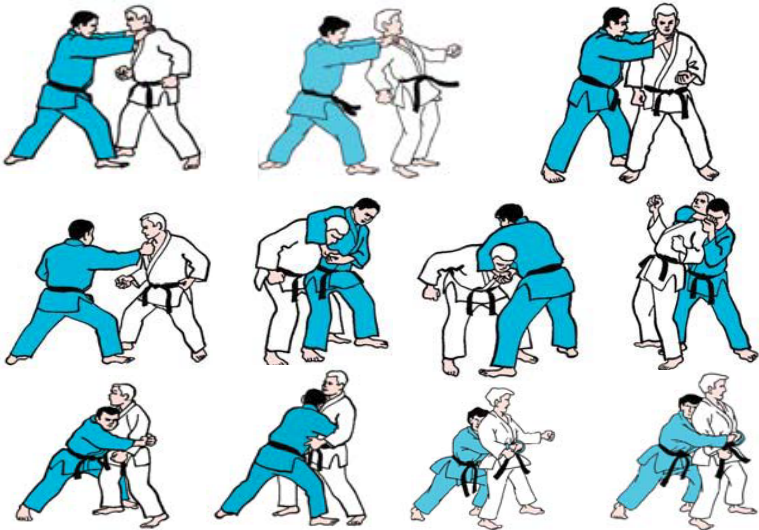
Selbstverteidigung Prüfungsprogramm zum 1.-3.DAN/Poom

Die Selbstverteidigung darf mit eigenen Partner gezeigt werden

Zwei Angriffe pro Kategorie nach Wahl des Prüfling sind pflicht.

Zu den Pflichtangriffen darf der Prüfer zusätzlich nach seine Wahl, Angriffe aus den 7 Kategorien bestimmen.

Alle Angriffe dürfen rechts wie linksseitig erfolgen

Kategorie 1	Beispielkatalog	Bilddarstellung
<p style="text-align: center;">Hand- Armfasen/Handgelenkgriffe</p>	<p>Ein Handgelenk mit beiden Händen fassen Ein Handgelenk mit eine Hand fassen Beide Handgelenke von vorne fassen Ein Handgelenk diagonal fassen Beide Handgelenke von hinten fassen Rechte Hand fassen v. hinten, einhändig Armfasen mit beiden Händen Armfasen mit eine Hand</p>	
Kategorie 2	Beispielkatalog	Bilddarstellung
<p style="text-align: center;">Würgeangriffe und Umklammerungen</p>	<p>Würgen von vorne/hinten/Seite Würgen von hinten mit dem Unterarm Einhändiger Griff ins Rever (diagonal) Revers fassen gegenüberliegend einhändig Revers fassen beidhändig mit gestrechtem/ angewinkelten Arm Schwitzkasten von vorne, von der Seite Umklammerung von vorn unter den Armen oder über den Armen Umklammerung von hinten unter den Armen oder über den Armen</p>	

Kategorie 3	Beispielkatalog	Bilddarstellung
Faustangriffe zum Kopf	<p>Fauststoß zum Kopf oder zur Körpermitte</p> <p>Aufwärtshaken</p> <p>Schwinger, Ohrfeige</p> <p>Ellbogenschlag</p>	

Kategorie 4	Beispielkatalog	Bilddarstellung
Fußangriff zum Körper	<p>Halbkreisfußtritt (Dollyo Chagi)</p> <p>Vorwärtstritt (Ap Chagi)</p> <p>Stoßtritt (Miro Chagi) oder Kniestoß (Murp Chagi)</p> <p>Rückwärtstritt (Dwit Chagi)</p>	

Kategorie 5	Beispielkatalog	Bilddarstellung
Verteidigung aus der Bodenlage	<p>Würgen am Boden mit beiden Händen von der Seite</p> <p>u. Faustangriffe zum Kopf</p> <p>Würgen am Boden mit linken Hand, Angreifer sitzt auf Verteidiger ,</p> <p>recht HandFauststoß zum Kopf,</p> <p>Schwitzkasten in Bodenlage</p> <p>Verteidiger liegt am Boden und wird mit Tritten angegriffen</p>	

Kategorie 6	Beispielkatalog	Bilddarstellung
Messerangriffe	<p>Von innen nach außen zum Hals</p> <p>Von außen nach innen zum Hals</p> <p>Gerader Stich zum Bauch</p>	

Kategorie 7	Beispielkatalog	Bilddarstellung
Stockangriffe	<p>Von oben zum Kopf</p> <p>Von innen nach außen zum Kopf</p> <p>Von außen nach innen zum Kopf</p>	