

Angriffe für das Fach 12. Freie Selbstverteidigung

---

*5. Kyu*

---

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer drei Angriffe aussuchen.

1. Schwinger
2. Aufwärtshaken
3. Schwitzkasten von der Seite
4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

---

*4. Kyu*

---

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer vier Angriffe aussuchen:

1. Fauststoß zum Kopf oder Körper
2. Fußstoß vorwärts
3. Schwitzkasten von vorne
4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
5. Würgen von hinten mit beiden Händen
6. Schubsen von vorne

---

*3. Kyu*

---

Aus den folgenden Angriffen kann der Prüfer vier Angriffe wählen:

1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen
4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
5. Griffansatz zum Oberkörper
6. Griffansatz zu den Beinen
7. Aufwärtshaken
8. Lowkick

---

2. Kyu

---

Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils zwei Angriffe aussuchen:

Gruppe I

1. Diagonales Handfassen
2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
3. Griff ins Reverse einhändig und Schlag
4. Schwitzkasten von vorne

Gruppe II

1. Doppelschwinger
2. Knieschlag
3. Schwinger
4. Rückhandschlag

Gruppe III

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

---

1. Kyu

---

Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils zwei Angriffe aussuchen:

Gruppe I

1. Kragenfassen von hinten einhändig
2. Körperumklammerung von hinten über den Armen
3. Nicht erwünschtes Armeinhängen
4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß

Gruppe II

1. Knieschlag
2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
3. Griffansatz zum Oberkörper
4. Hammerfaust

Gruppe III

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

Gruppe IV

1. Messer Winkel 1
2. Messer Winkel 2
3. Messer Winkel 3
4. Messer Winkel 5