

Vorgaben im Fach Selbstverteidigung

Fallschule: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, seitliches Fallen rechts und links.
In Kombination ausgeführt mit abschließender Kampfstellung

Angriffe aus der langen Distanz:

Vorwärtsfußstoß	1 Technik
Halbkreisfußstoß	1 Technik

Angriffe aus der mittleren Distanz:

Gerader Fauststoß	1 Technik
Schwinger	1 Technik

Angriffe aus der kurzen Distanz:

Ein Handgelenk fassen	1 Technik
Beide Handgelenke fassen	1 Technik
Revers fassen mit einer Hand	1 Technik
Revers fassen mit beiden Händen	1 Technik
Würgen von vorne	1 Technik
Würgen von hinten	1 Technik
Würgen von der Seite	1 Technik

Es müssen 2 Festleger (Haltegriffe) gezeigt werden.

Messerangriffe:

Von oben	1 Technik
Von innen nach außen	1 Technik
Von außen nach innen	1 Technik
Gerader Stich	1 Technik

Stockangriffe:

Von oben	1 Technik
Von innen nach außen	1 Technik
Von außen nach innen	1 Technik

Verteidigung in Bodenlage:

Angreifer steht, Verteidiger liegt am Boden	1 Technik
Würgen am Boden	1 Technik

Bei Messer und Stocktechniken ist das entwaffnen erwünscht, aber nicht verpflichtend, es muss nach Abschluss jeder Technik ein ausreichender Sicherheitsabstand eingenommen werden.

Bei allen Abwehrtechniken steht die Eigensicherung im Vordergrund.