Ablauf Selbstverteidung – Danprüfung 13.11.2011 (Michi, Bini)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer** | **Michi** | **Bini** | **Bemerkungen** |
| 1 | 2 Schubser A | Ausweichen mit Schlag zum Kopf (V) |  |
| 2 | Rechter Schwinger A | Block + 3x Knie und Schubkick (V) |  |
| 3 | Abfangen + Ellbogen auf Bein V | Angriff seitlicher Kick (A) |  |
| 4 | Draufsitzen Fäuste A | Zumachen, Hüfte rauf (V) |  |
| 5 | Kehlkopf V | Drehen und Würgen (A) |  |
| 6 | Angriff Schwitzkasten A | Aufstehen und an Nase verteidigen V |  |
| 7 | Verteidung mit Ellbogen V | Angriff linke Gerade A |  |
| 8 | Angriff Kniestoß A | Ellbogen auf Bein (V) |  |
| 9 | Hochheben und auf Boden fallen (V) | Schwitzkasten (A) |  |
| 10 | Ellabow Drop (A) | Wegrollen und Ausweichen (V) |  |
| 11 | Abwehr mit Hebel (V) | Angriff mit Stock (A) |  |
| 12 | Armschere (V) | Würger von hinten (A) |  |
| 13 | Würgegriff (A) | Tiefschlag und rauswinden (V) |  |
| 14 | Umklammern von hinten (A) | Auf Finger klopfen (V) |  |
| 15 | Grawattl packen (A) | Hebel einhändig (V) |  |