

Komplexaufgabe

Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken

1	linke Gerade, rechte Handinnenkante, Fassen und Hüftwurf oder Hüftrad
2	linke Gerade, rechte Gerade, Fassen, große Außensichel
3	linke Gerade, rechte Gerade, Fassen, Harai goshi oder hane goshi
4	linke Gerade, rechte Gerade, Schienbeintritt, Schulterwurf

Bodentechniken

Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners

1	Tori: Haltetechnik von der Seite Uke: Befreiung mit Herüberrollen, sofort Weiterrollen und Tori neue Haltetechnik von der Seite
2	Tori: Haltetechnik in Reitposition, Uke befreit sich mit seitlichem Abkippen, sichert aber das Rollbein unzureichend, Tori ist schneller und geht in den Haltegriff in Kreuzposition
3	Tori: Haltegriff in Kreuzposition, Uke: Befreiung durch Wegdrücken des Kopfes in Richtung der Beine, um eine Kreuzwürge mit den Beinen anzusetzen, Tori ist schneller und hält mit Kuzure Kesa Gatame

Abwehrtechniken

Abwehrfolge im 3er-Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

1	3er-Kontakt nach oben - Übergang Körperstreckhebel
2	3er-Kontakt nach unten -Übergang Bauchstreckhebel
3	3er-Kontakt nach oben - Übergang Hand- oder Armdrehgriff

mit dem Ellenbogen (der Ellenbogen ist defensiv eingesetzt)

1	Uke: Stock 2 Tori: Block mit dem Ellenbogen nach innen auf den Trizeps, Entwaffnen
2	Uke: Stock 1 Tori: Block mit dem Ellenbogen nach außen auf den Unterarm, offene Hand ins Gesicht, Handfassen, Armbrecher, Lokomotivenzug, Armbeugehebel zum Boden, mit Armstreckhebel auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff, Entwaffnen, Kreuzfesselgriff mit dem Stock
3	Uke: Halbkreisfußtritt vorwärts Tori: closed Quarter, Block auf das Bein oder Knie, das Bein durch Umschwingen fangen, kurzes Anziehen und große Innensichel, mit dem Bein gefassten Bein durch Umfassen mit kurzem Tritt auf den Oberschenkelnerv auf den Bauch drehen und Beinhebel durch Einlegen des Beines in die Kniekehle

Atemitechniken

Handinnenkanten- schlag	Uke: gerader Fauststoß Tori: Handfegen nach innen, Handinnenkantenschlag zum Hals, Nachschieben und Freies Würgen
Ellenbogentechnik	
1	Uke: Schwinger Tori: Block und mehrfacher Knieschlag zum Magen, Karnickelgiff von innen über den Hals gefasst, Ellenbogentechnik nach unten auf den Rücken (Uke macht Sturz vorwärts)
2	Uke: Würgen von hinten mit dem Unterarm (nicht verriegelt!) Tori: Arm sichern, Hals in die Beuge schieben, Stampftritt auf den Spann und halbe Körperbreite zur Seite, Ellenbogentechnik mit offener Hand zum Magen. Arm aufschieben und mit Armstreckhebel zum Boden führen. Aufheben mit Handbeugeheben und Ansprechen, dann kurzer Transport
3	Uke: Würgen von der Seite Tori: Ellenbogentechnik zur Seite und Körperwurf, dann Festlegen
4	Uke: Doppelschwinger Tori: Block, Block, Tritt zwischen die Beine (Tipp Kick), Fassen des Genicks und Ellenbogentechnik nach vorne
Atemitechnik nach Wahl des Prüfers	
Nervendruck-/Würgetechnik	
Würgetechnik mit Beinen oder Füßen	
1	Uke: Würgen am Boden zwischen den Beinen Tori: Hände fixieren, Knieschulterstreckhebel, Doppelristwürge, Kippstreckhebel, Seitstreckhebel und Aufstehen mit Spannwürge
2	Uke: Schwinger Tori: Block und große Außensichel, Aufsetzen der Fussaußenkante auf den Hals und Zug am Arm, dadurch Würgen

Hebeltechniken

Genickhebel	Uke: Schlägerangriff Tori: Block/Block, Pressluftschlag, Kopfstoß, Genickdrehhebel, Freies Würgen, Kopfkontrollgriff, mit Armstreckhebel auf den Bauch drehen, Aufheben mit Handbeugehebel als Transportgriff
Armstreckhebel im Stand	
1	Uke: Rückhandschlag Tori: Block, Schlag in die Seite, Armstreckhebel über die Schulter, Weiterdrehen, Armstreckhebel über das Genick und Transportgriff
2	Uke: Stock 5 Tori: Fegen und Fassen des Armes, Rückhandschlag zum Gesicht, Einziehen in den Bauchstreckhebeln, Entwaffnen, mit dem kurzen Stockende Einziehen in den Armbeugehebel mit gleichzeitigen Handbeugehebel und Würge mit dem Stock (eigenes Genick als Widerlager)
3	Uke: Stock 1 Tori: Block und offene Hand zum Gesicht, 3er-Kontakt, Schlag mit der offenen Hand zum Unterbauch, Ukes Waffenarm einziehen (Achsel auf Schulter), Arm über die eigene Brust zu Körperstreckhebel hebeln, dann Einbeugen und Handbeugehebel als Transport
Armstreckhebel in der Bodenlage	
1	Uke: Würgen am Boden zwischen den Beinen Tori: Hände fixieren, Knieschulterstreckhebel, Doppelristwürge, Kippstreckhebel, Seitstreckhebel und Aufstehen mit Spannwürge
2	Uke: Würgen von hinten mit den Händen Tori: Dieter Rast- Spezial

Wurftechniken

Schleuderwurf	Uke: Schwinger Tori: Block und gleichzeitiger Kniestop zum Magen, Hand auf das Genick, Durchdrehen des Armes und Schleuderwurf
Ausheber	
1	Uke: Schwitzkasten von der Seite Tori: Handinnenkante zum Unterbauch, Schaufelwurf, Stampftritt nach unten
2	Uke: Uke versucht Hüftwurf Tori: Abtauchen und Ausheber mit Wurf
Selbstfallwurf	
1	Uke: Uke greift mit großer Außensichel an (Ansage Kontakt) Tori: Tori steigt aus und kontert mit Seitenriss
2	Uke: Schwinger Tori: 3er-Kontakt, Umlaufen und Talfallzug
weiterer Wurf nach Wahl des Prüfers	

Stockabwehr

mit waffenloser Folgetechnik

1	Block, Hand ins Gesicht, Waffenarm fixieren, Armbrecher, Lokomotive, Armbeugehebel zum Boden, auf den Bauch drehen, Entwaffnen
2	Ellenbogen auf den Trizeps, Handgelenkfassen, Armaufschieben, Hand- oder Armdrehgriff, mit Handbeugehebel zum Bodenführen und Festlegen
3	mit Block nach unten aufnehmen, Closed Quarter mit Ellenbogenstoß zum Magen auflaufen lassen und Überfassen, Handbeugehebel und über den Armbeugehebel direkt in die Bodenlage, Entwaffnen und Festlegen mit Armbeugehebel mit dem Bein
4	Block auf den Pinökel und Sichern der Waffenhand, Einziehen in den Bauchstreckhebel, umgekehrte Große Außensichel, Entwaffnen, Handbeugehebel als Transportgriff
5	Ablenken mit der hinteren Hand, vordere Hand kontrolliert Pinökel, Übergang zum Kipphandhebel, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff und Entwaffnen
6	Dach des Friedens, Übergang in den Körperrückstoß - ausdrehen und eindrehen und zum Boden führen, Übergang in Armstreckhebel und auf den Bauch drehen, Entwaffnen
7	Tiefer Block mit den Armen, Armfangen und Drehstreckhebel zum Boden, Festlegen und Entwaffnen, Aufheben mit Kreuzfesselgriff mit dem Stock
8	Block mit dem Bein auf den Pikökel, Hand und Arm sichern, umgekehrte große Außensichel, Uke mit Armstreckhebel zum Boden führen, Festlegen und Entwaffnen

Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen

Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (unterschiedliche Distanz zur Stockabwehr beachten!)

1	Block, Hand ins Gesicht, Waffenarm fixieren, Armbrecher, Lokomotive, Armbeugehebel zum Boden, auf den Bauch drehen, Entwaffnen
2	Ellenbogen auf den Trizeps, Handgelenkfassen, Arm langziehen und Entwaffnen, Armaufschieben, Handbeugehebel als Transportgriff
3	mit Block nach unten aufnehmen, Closed Quarter mit Ellenbogenstoß zum Magen auflaufen lassen und Überfassen, Handbeugehebel, Entwaffnen und über den Armbeugehebel direkt in die Bodenlage, und Festlegen
4	Block auf den Pinökel und Sichern der Waffenhand, Einziehen in den Bauchstreckhebel, Entwaffnen, umgekehrte Große Außensichel, Einziehen des Ellenbogens zum Sternum, Handbeugehebel als Transportgriff
5	Ablenken mit der hinteren Hand, vordere Hand kontrolliert Pinökel, Zug am Arm in Stichrichtung mit Armstreckhebelansatz über den Körper, Übergang zum Kipphandhebel, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff und Entwaffnen

Weiterführungen

von Hebeltechniken

1	<p>Uke: Körperumklammerung von hinten unter den Armen</p> <p>Tori: obere Umklemmerugshand von oben paralleler Griff sichern, Kopfschlag nach hinten, Stampftritt mit dem Fuß auf der Fasshand, Hand aufdrehen und 180° Schrittdrehung, Handseithebel an der Brust zusätzlich auflegen, Z-Griff und mit Armstreckhebel zum Boden führen, Festlegen</p>
2	<p>Uke: Stock 1</p> <p>Tori: Block und Ellenbogenstoß zum Magen, Armstreckhebel und Armbrecher, Aufschieben und Lokomotive, mit Armbeugehebel zum Boden führen, auf den Bauch drehen und Wasserpumpengriff, Entwaffnen, Aufheben</p>
3	<p>Uke: gerader Fausstoß</p> <p>Tori: Handfegen nach innen, Übergreifen, Zug am Handgelenk, Armstreckhebel und durch Unterschwingen verriegeln, Arm um den eigenen Bauch in einen Armbeugehebel ziehen, Einbeugen, im eigenen Arm zum Transportgriff einziehen und mit Handbeugehebel transportieren</p>

von Wurftechniken

1	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block, Schulterstopp, Auftaktschritt und Ansatz große Außensichel, Uke steigt aus, Seitenriss, seitlicher Haltegriff</p>
2	<p>Uke: Doppelschwinger</p> <p>Tori: Block, Block, Fassen und Ansatz Kleine Innensichel, 90° Drehung und in Uke Hereinrutschen mit Zwischenschritt, Große Innensichel</p>
3	<p>Uke: Würgen von der Seite</p> <p>Tori: Hand fixieren, Rückhandschlag zwischen die Beine von Uke, Ansatz Schulterwurf, weiterführen mit Ko ushi maki komi</p>

von Würgetechniken

1	<p>Uke: Doppelschwinger</p> <p>Tori: Block, Block, Revers auf beiden Seiten möglichst hoch Fassen und Knöchelwürge, auf dem Griff Seitenriss und Haltegriff von der Seite</p>
2	<p>Uke: seitlicher Schwinger</p> <p>Tori: 3er-Kontakt nach unten, Freies Würgen, zum Boden führen, Kopfkontrollgriff, auf den Bauch drehen und Festlegen</p>

Gegentechniken

gegen Hebeltechniken

1	Uke: Bauchstreckhebel Tori: Schaufelwurf
2	Uke: Handbeugehebel Tori: Körperstreckhebel
3	Uke: "Kreuzfesselgriff" am Oberarm Tori: Armbeugehebel durch Anziehen des Armes

gegen Wurftechniken

1	Uke: Ansatz Schulterwurf Tori: Blocken durch Absenken des Schwerpunktes und Vorstrecken des Bauches, Freies Würgen
2	Uke: Große Außensichel als Ansatz Tori: Seitenriss
3	Uke: Hüftwurf Tori: Talfallzug

gegen Würgetechniken

1	Uke: Würgen mit dem Unterarm von hinten Tori: Herausdrehen und Armstreckhebel zum Boden
2	Uke: Würgen am Boden mit dem Unterarm Tori: Wegschieben des Kopfes in Richtung des Ellenbogens von Uke und Aufschwingen, um den Kopf von Uke mit den Beinen umschlingen, den Arm mit beiden Armen fixieren und zum Seitstreckhebel ziehen

freie Anwendung

gegen angesagte Angesagte Angriffe mit Kontakt

1	Uke: Körperumklammerung von vorn unter den Armen
2	Uke: Körperumklammerung von hinten unter den Armen
3	Uke: Körperumklammerung von vorn über den Armen
4	Uke: Körperumklammerung von hinten über den Armen
5	Uke: Schwitzkasten von der Seite
6	Uke: Schwitzkasten von vorn
7	Uke: Schulterfassen
8	Uke: einhändiges Handgelenkfassen
9	Uke: bedhändiges Handgelenkfassen

gegen angesagte Angesagte Angriffe ohne Kontakt

1	Uke: gerader Fauststoß
2	Uke: Schwinger
3	Uke: gerader Fußstoß
4	Uke: Halbkreisfußtritt
5	Uke: Ellenbogenstoß

freier Angriff mit Kontakt

freier Angriff ohne Kontakt