

Bewegungsformen

Freie Bewegungsformen mit Partner und Prätzen

Falltechniken

freier Fall (rechts und links)

Komplexaufgabe

Atemit- Wurf-Kombination

1	linke Gerade zum Kopf, linke Gerade zum Kopf, rechte Gerade zum Kopf, linker Handrücken zur Kopfseite, rechts fasst hinter Ukes rechte Schulter rechts am Hals vorbei, große Außensichel
2	Lowkick rechts, linke Gerade zum Kopf, linke Gerade zum Kopf, rechte Gerade zum Kopf, Revers fassen, Seitenriss
3	gerader Fußstoß, linke Gerade, rechte Gerade, Faustrückenschlag mit rechts, Reversfassen, Schulterwurfvariante
4	linke Gerade, rechte Gerade, Schulter fassen, Eindrehen - Körperwurf links

Bodentechniken

Überwältigung eines Gegners

in Bauch- oder Bankposition	Belasten des Rückens und Einsteigen, so dass Uke vollflächig unter dem Körper von Tori belastet ist, diagonal unter dem Hals von Uke das Revers fassen, das Genick mit der Hand sperren und Uke anwürgen
Seitenlage	Uke: liegt in Seitenposition in Abwehrhaltung Tori: nähert sich und lässt Uke mehrfach Treten. Im Moment des ausgesteckten tretenden Beines von Uke fegt Tori das Bein in Richtung des Körpers von Uke und drückt das Bein an Ukes Körper. Danach belastet Tori Uke sofort mit einem Haltegriff

Übergang von Halte- zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

	Uke: greift mit Ohrfeige an Tori: bringt Uke mit großer Außensichel zum Boden und folgt sofort mit seitlichem Haltegriff, setzt einen Armhebel an. Uke klopft ab, unter Belastung des Körpers von Uke wechselt Tori in einen Haltegriff in Reitposition und würgt Uke mit dem Unterarm. Uke klopft ab. Tori belastet weiter den Körper von Uke und wechselt in einen Haltegriff in Kreuzposition mit einem Armhebel. Uke klopft ab. Tori belastet weiter den Körper von Uke und wechselt in einen seitlichen Haltegriff mit einem Würge mit dem Unterarm von der anderen Seite als zum Beginn des Haltekreises.
--	--

Abwehrtechniken

Abwehrfolge im 3er-Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

1	3er-Kontakt nach oben und Körperstreckhebel
2	3-er Kontakt nach oben - Armstreckhebel mit Einbeugen und Handbeugehebel
3	3-er Kontakt nach unten und Kipphandhebel
4	3-er Kontakt nach unten und Handbeugehebel in Verbindung mit Zug am Arm

Atemitechniken

Fingerstiche oder Pressluftschlag	<p>Uke: Körperumklammerung von vorn unter den Armen</p> <p>Tori: vergrößert zunächst durch kräftiges Einatmen sein Volumen und positioniert eines seiner Beine so, dass Uke ihn nicht Ausheben kann. Dann zunächst mit Spatenhand beidseitig kräftig unter die kurzen Rippen von Uke stechen. Dann mit beiden Händen einen Pressluftschlag und sofortiges Fassen des Kopfes. Den Kopf leicht seitlich drehen und mit der eigenen Stirnplatte einen Kopfstoß auf die Schläfe durchführen. Den Körper mit einem Genickdrehhebel um 180° drehen und einen Rückentransportgriff ca. 3-4 Schritte ausführen. Dann den Griff leicht lösen und mit einer eigenen 180° Drehung Uke auf dem Boden absetzen und selbst dahinter abknien. Einen Kopfkontrollgriff ausführen. Hier zu entweder eine Schulter durch hinterstellen eine Beines sperren oder hinter dem Arm von Uke das eigene Bein einhaken. Zu beachten ist, dass die Zugsbewegung mit den Armen beim Kopfkontrollgriff gegen die Sperre erfolgen muss. Die Wirkung des Kopfkontrollgriffes wird durch Vorschieben der Hüfte erzielt. Zum Festlegen von Uke wird die Sperre freigegeben und mit einer Hand ein Kanickelgriff (Griff in den Nacken) ausgeführt, die andere Hand erfasst den Arm auf der freigegebene Seite von Uke, hebt diesen über den eigenen Körper. Mit Druck am Genick, Zug am Arm und einer 45°- 90° Drehung auf den Knien wird Uke mit Kreuzfesselgriff am Boden festgelegt und dann zu einem Transportgriff aufgehoben und transportiert.</p>
Kopfstoß oder Kopfschlag	
Halbkreisfußtritt vorwärts	<p>Uke: Schwinger</p> <p>Tori: Block, Schulterstopp, 3er-Kontakt mit Handgelenkfassen und einem seitlichen Schritt nach außen, Wechsel der Zughand, Zug an Ukes Arm und weiter festhalten, um den eigenen Stand zu stabilisieren, Halbkreisfußtritt vorwärts zu Ukes Magen, Uke winkelt seinen Körper im 90° ab. Dicht an Uke herantreten, den Zugarm dabei als Hebel für den Schleuderwurf benutzen, die andere Hand auf Ukes Genick und mit einer leichten Drehung in Richtung der Hand auf dem Genick von Uke werfen.</p>

Würgetechnik

Würgetechniken mit Armen oder Händen

1	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block, Handballenstoß zum Solarplexus, 3er-Kontakt nach oben, sofort unter die Achsel des abgelenkten Armes gehen und die Hand bis über Ukes gegü.-liegende Schulter führen. Gleichzeitig hinter Uke treten, die Hände verriegeln und zur Würge aufdrehen. Beim Verriegeln darauf achten, dass Hand in Hand fasst.</p> <p>Achtung: Keinesfalls die Finger verschränken! Vor dem Aufdrehen zeigt die Handfläche des eigenen Armes, der unter die Achsel von Uke geführt, wird nach vorne. Nach dem Verriegeln wird die Handfläche möglichst weit nach unten gedreht. Dadurch drückt die Speiche zusätzlich auf die Halsschlagader und erhöht den Würgedruck. (Blutwürge - Würgen mit Einschluss des Armes)</p>
2	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Doppelblock, Schlag mit dem Handballen auf Ukes Kreuzbein. Mit dem anderen, leicht angewinkelten Arm sofort kräftig gegen Ukes Hals schlagen, dabei hinter Uke treten. Der Arm wird oberhalb von Ukes Arm zum Hals als geführt. Nach Umschlingen des Halses sofort die Hände verriegeln und wie zuvor danach aufdrehen. Es entsteht ein Feies Würgen.</p>

Sicherungstechniken

Rückentransportgriff	<p>Uke: Körperumklammerung von vorn unter den Armen</p> <p>Tori: vergrößert zunächst durch kräftiges Einatmen sein Volumen und positioniert eines seiner Beine so, dass Uke ihn nicht Ausheben kann. Dann zunächst mit Spatenhand beidseitig kräftig unter die kurzen Rippen von Uke stechen. Dann mit beiden Händen einen Pressluftschlag und sofortiges Fassen des Kopfes. Den Kopf leicht seitlich drehen und mit der eigenen Stirnplatte einen Kopfstoß auf die Schläfe durchführen. Den Körper mit einem Genickdrehhebel um 180° drehen und einen Rückentransportgriff ca. 3-4 Schritte ausführen. Dann den Griff leicht lösen und mit einer eigenen 180° Drehung Uke auf dem Boden absetzen und selbst dahinter abknien. Einen Kopfkontrollgriff ausführen. Hier zu entweder eine Schulter durch Hinterstellen eine Beines sperren oder hinter dem Arm von Uke das eigene Bein einhaken. Zu beachten ist, dass die Zugsbewegung mit den Armen beim Kopfkontrollgriff gegen die Sperre erfolgen muss. Die Wirkung des Kopfkontrollgriffes wird durch Vorschieben der Hüfte erzielt. Zum Festlegen von Uke wird die Sperre freigegeben und mit einer Hand ein Kanickelgriff ausgeführt, die andere Hand erfasst den Arm auf der freigegebene Seite von Uke, hebt diesen über den eigenen Körper. Mit Druck am Genick, Zug am Arm und einer 45°-90° Drehung auf den Knien wird Uke mit Kreuzfesselgriff am Boden festgelegt und dann zu einem Transportgriff aufgehoben und transportiert.</p>
Kopfkontrollgriff	

Hebeltechniken

Handgelenkhebel

1	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block, mit 180° Schrittdrehung in Uke eindrehen bis zum Parallelstand (Rücken vor Bauch), dabei erst mit dem Handballen zum Kopf schlagen, dann den Ellenbogen nachziehen. Ukes Schlagarm unter dem Arm eingeklemmen und auf die Hand fassen (Daumen zwischen Ukes Daumen und Handfläche, die Finger umschließen die Kleinfingerseite), Po-Buzzer und einen weiten Schritt nach vorne mit einer 180° Schrittdrehung wodurch ein Handseithebel entsteht. Ein kleiner Finger liegt in der Beugefalte, Ukes Hand steht senkrecht und wird mit beiden Händen fixiert. Wenn Uke seine Hand anziehen möchte, wird diese Hand gegen die eigene Brust gezogen. Eine Hand hält die Hand weiterhin fest, die andere Hand führt im Ellenbogengelenk eine Verwirrungsbewegung aus, wodurch Uke abkniet und nun mit einer Kombination aus Armstreckhebel und Handbeugehebel zum Boden gebracht und mit Wasserpumpengriff festgelegt wird.</p>
2	<p>Uke: Ohrfeige Tori: Block und 3er-Kontakt nach unten, dabei Ukes Hand fassen und mit Kipphandhebel zum Boden führen, auf den Bauch drehen und mit Wasserpumpengriff festlegen.</p>
3	<p>Uke: Haarefassen von hinten Tori: Ukes Hand mit beiden Händen auf den eigenen Kopfpressen, Stampftritt mit dem Fuß, der auf Ukes Kleinfingerseite ist. Dann tief Abducken und 180° Drehung dicht an Uke und eine tiefe Verbeugung mit dem Kopf dicht an Uke, keinesfalls aber unter die Oberschenkelhöhe, da ansonsten Uke treten könnte. Den eigenen Körper dicht an Uke senkrecht aufrichten und mit einem Handsperrhebel hebeln. Tritt mit den gestreckten Bein zwischen Ukes Beine, 180° Drehung, dabei Uke, der sich krümmt, mit einem Karnickelgriff zum Boden führen.</p>

Armstreckhebel im Stand

1	<p>Uke: gerader Fauststoß zur Brust</p> <p>Tori: Handfegen nach innen, Übergreifen und Zug am Handgelenk, Handrückenschlag ins Gesicht, Armstreckhebel und Verriegeln, um die Hebelwirkung zu erzielen. Verriegelung lösen, Pinökel (Ellenbogen) erst nach vorne schieben und dann zum eigenen Brustbein ziehen und einen Handbeugehebel durch erzeugen. Der andere Arm sichert durch Griff in Ukes Revers um dessen Hals herum; dann Transport.</p>
2	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Doppelblock, Handgelenkfassen und Arm strecken, 90° Eindrehen und den Arm über die Schulter hebeln, 90° weiterdrehen und über das Genick hebeln, Uke gegen eigenständiges Drehen sperren und transportieren.</p>

Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

Uke: Schwinger

Tori: Block, Schulterstopp, Große Außensichel und auf den Bauch drehen, Festlegen mit Kreuzfesselgriff, Aufheben und Transport nach verbaler Kommunikation und Aufstehen in einzelnen Abschnitten in denen Tori stets erst seine Position sichert, dann Uke folgen lässt. ("Auf ein Knie", Aufstehen", "Zeige mir deinen freien Arm")

Beinhebel	
1	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Doppelblock, Handgelenk fassen und am Arm ziehen, Umgekehrte Große Außensichel, weiter in die Grundfläche von Ukes Stand hereinrutschen und mit dem Fuß Ukes Standbein umschlingen, Kontakt mit dem Unterschenkel aufnehmen, dann das Knie nach vorne drücken und den eigenen Körperschwerpunkt auf dieses Bein verlagern. Dadurch entsteht ein Beinhebel mit dem Fuß und Unterschenkel wodurch Uke zu Fall kommt.</p>
2	<p>Uke: Doppelschwinger</p> <p>Tori: Block, Block, Kopfstoß zum Solarplaxus und gleichzeitiges herunterführen der Hände an Ukes Seite mit fassen der Kniekehlen. Einen Schritt zwischen Ukes Beine und Druck mit dem Kopf in Brusthöhe und sperren bzw. Zug an Ukes Kniekehlen. Werfen mit Doppelhandsichel. Danach ein Bein freigeben und Tritt auf den Oberschenkelnerv. Uke auf den Bauch drehen. Hierzu Uke über die Schulter auf der Seite des nicht gefassten Beines drehen. Sofort mit auf den Boden gehen und das gefasste Bein in die Kniekehle des anderen Beines von Uke einlegen. Dann das gestreckte Bein von Uke über diese Sperre drücken und das Bein hebeln. Hinter das angewinkelte Bein treten, in die eigene Leiste einlegen. Danach ist freies Arbeiten mit Ukes Armen unter Aufforderung, diese auf den Rücken zu legen, möglich.</p>
Wurftechniken	
Beingreifertechnik	
1	<p>Uke: Schwitzkasten von der Seite</p> <p>Tori: Schlag zum Unterbauch, beide Oberschenkel von hinten umfassen, Absenken des Schwerpunktes, elyptische Bewegung um unter Ukes Schwerpunkt zu gelangen, Strecken der Oberschenkel, Uke vom Boden abheben und mit Schaufelwurf werden, dann mit Haltegriff in Kreuzposition fixieren</p>
2	<p>Uke: Doppelschwinger</p> <p>Tori: Block, Block, Kopfstoß zum Solarplaxus und gleichzeitiges herunterführen der Hände an Ukes Seite mit fassen der Kniekehlen, einen Schritt zwischen Ukes Beine und Druck mit dem Kopf in Brusthöhe und Sperren bzw. Zug an Ukes Kniekehlen. Werfen mit Doppelhandsichel. Danach ein Bein freigeben und Tritt auf den Oberschenkelnerv dieses Beines. Uke auf den Bauch drehen. Hierzu Uke über die Schulter auf der Seite des nicht gefassten Beines drehen. Sofort mit auf den Boden gehen und das gefasste Bein in die Kniekehle des anderen Beines von Uke einlegen. Dann das gestreckte Bein von Uke über diese Sperre drücken und das Bein hebeln. Hinter das angewinkelte Bein treten, in die eigene Leiste einlegen. Danach ist freies Arbeiten mit Ukes Armen unter Aufforderung, diese auf den Rücken zu legen, möglich.</p>

Selbstfallwurf	<p>Uke: Schwinger</p> <p>Tori: Block und Schulterstopp mit Fassen sowohl des Schlagarmes als auch des Revers, Seitenriss (Tori übernimmt den Schwung von Uke und lässt sich, dicht an Ukes Beinen gefasst, auf dessen Füße fallen (sein Körper bleibt gestreckt). Danach rollt sich Tori sofort mit und nimmt einen Haltegriff von der Seite ein. Wenn Uke und Tori es schaffen, wäre dabei ein Armbeugehebel mit dem Bein wünschenswert: Der freie Arm von Uke wird angebeugt, das untere vorne liegende Bein von Tori wird über den Unterarm des gebeugten Armes von Uke geführt, wodurch ein Armbeugehebel entsteht.</p>
Stockabwehr	
mit Störtechnik	
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 Solarplexus 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, hintere Hand fasst das Handgelenk, Handrücken in das Gesicht , Übergang zum Kipphandhebel, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff und Entwaffnen
6	Dach des Friedens, Fassen des Innenarmes von Uke und Schlag mit dem Handrücken zum Gesicht , Übergang in den Körperückstoß - Ausdrehen und Eindrehen und zum Boden führen, Übergang in Armstreckhebel und auf den Bauch drehen, Entwaffnen
7	Tiefer Block mit einem Arm, Armfangen und Drehstreckhebel, gleichzeitig Handballenstoß zum Gesicht , zum Boden führen, auf den Bauch drehen, Festlegen und Entwaffnen, Aufheben mit Kreuzfesselgriff mit dem Stock
8	Block mit dem Bein auf den Pinökel, eine Hand schlägt zum Gesicht , die andere Hand/Arm sichert, Handgelenk fassen, umgekehrte große Außensichel, Uke mit Armstreckhebel zum Boden führen, Festlegen und Entwaffnen

Stockanwendung (zum Beginn greift Uke mit Stock 1 an, damit sich Tori den Stock mit Entwaffnungstechnik aneignet)	
1	<p>Uke: Schwinger</p> <p>Tori: Block mit dem Stock, Knieschlag zum Magen, Einhaken des kurzen Stockendes hinter dem Genick (Uke beugt sich durch den Knieschlag im 90° ab), Fassen des Schlagarmes von Uke, dicht mit 180° Drehung an Uke herantreten, Zug mit dem Stockende hinter dem Hals, der andere Arm wird in gestreckter Haltung diagonal über den Rücken von Uke geführt - Uke wird mit Schleuderwurf geworfen</p>
2	<p>Uke: gerader Fausstoß zum Magen</p> <p>Tori: Ablenken der Geraden mit dem Stock nach innen, dann den Stock unter dem Schlagarm durch führen, dabei den eigenen leicht angewinkelten Arm kräftig gegen den Körper schlagen. Den Stock deutlich neben dem Hals von Uke hochschieben. Dieses Stockende mit der Ellenbeuge des anderen Armes umschlingen und den Handrücken der Hand dieses Armes hinter dem Genick von Uke verhaken, dann aufdrehen und dadurch eine Würge mit dem Stock unter Einschluss eines Armes durchführen.</p>
3	<p>Uke: Doppelschwinger</p> <p>Tori: Block, Block, beim zweiten Schlag das Handgelenk mit der Führungshand fassen (Haltehand = hat den Stock fest in der Hand; Führungshand= unterstützt den Stock mit der flachen Hand an der Stockrückseite)</p>
4	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Block mit dem Stock, hinter Uke treten mit gleichzeitigem Tritt in die Kniekehle, mit dem Unterarm Ukes Hals umschlingen, den Stock in die Ellenbeuge des freien Armes einlegen, Handrücken auf das Genick, Aufdrehen und Freies Würgen</p>
5	<p>Uke: gerader Fußstoß zum Magen</p> <p>Tori: Ablenken des Beines nach innen, dadurch kommt Uke in eine leichte Drehung, hinter Uke treten, Schlag auf das Kreuzbein und Rückriss mit dem Stock. (Vorsichtige Ausführung ohne Kontakt zum Hals, in der Übung nimmt Uke die Hände zum Schutz des Halses hoch - Uke muss die Übung kennen!)</p>

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 mit zusätzlichem Nervendruck am Ellenbogen , 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	Uke: Körperumklammerung von hinten unter den Armen 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
2	Uke: Stock 1 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

von Wurftechniken

1	Uke: Ohrfeige Tori: Block, Schulterstopp, Auftaktschritt und Ansatz große Außensichel , Uke steigt aus, Seitenriss , seitlicher Haltegriff
2	Uke: Doppelschwinger Tori: Block, Block, Fassen und Ansatz Kleine Innensichel , 90° Drehung und in Uke Hereinrutschen mit Zwischenschritt, Große Innensichel

von Atemitechniken	
1	Uke: gerader Fauststoß Tori: Handfegen nach innen und gerader Fauststoß, Uke lenkt die Gerade ab, Tori fasst das Handgelenk der fegenden Hand, zieht am Arm und macht eine Schrittdrehung neben Uke, streckt den Körper von Uke durch Schlag zum Gesicht und nimmt Uke in einen Körperstreckhebel
2	Uke: gerader Fauststoß Tori: Handfegen nach innen und gerader Fauststoß, Uke lenkt die Gerade nach innen ab, mit einem weiten Schritt hinter Uke und Abtauchen wirft er Uke mit einem Talfallzug und nimmt danach einen Haltegriff ein
Gegentechniken	
gegen Hebeltechniken	
1	Uke: steht hinter Tori und hebelt mit seiner Hand das Handgelenk von Tori auf der gleichen Seite der gefassten Hand. Rechts fasst z.Bsp. Das rechte Handgelenk. Tori: Stampftritt und Spatenhand sowie 180° Schrittdrehung, dabei mit der versteiften Hand das Handgelenk hebeln und Fassen, dann in einen Körperstreckhebel ziehen
2	Uke: Bauchstreckhebel Tori: überdreht seinen Ellenbogen nach vorn und wirft Uke mit Schaufelwurf
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
freie Selbstverteidigung	
Messerstich	
von oben in Dolchhaltung	Block mit Palmdowneingang (der Block wird kurz hinter dem Handgelenk von Uke angesetzt, der eigene Unterarm muss zwischen Ukes Unterarm und die Messerklinge gelangen, dann Schulterstopp und sofortiges weites Ausdrehen mit einer 180° Schrittdrehung. (Der rose Elefant tanz das russische Balett und öffnet sich weit!). Dadurch entwaffnet der Unterarm durch Druck auf die Klinge. Dann in Uke herein eine Schrittdrehung, Wurf mit Großer Außensichel, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpupengriff.
gradlinig zur Körpermitte	Ablenken mit der hintern Hand, Fassen mit der vorderen Hand am Ellenbogen, Herunterrutschen am Arm, Fassen des Handgelenkes mit beiden Händen, Kipphandhebel, auf den Bauch drehen und Festlegen mit Wasserpumpengriff, Entwaffnen, Aufheben mit Handbeugehebel

Messerstich in Dolchhaltung von außen oder innen	
1	<p>Uke: Dolchstich von außen</p> <p>Tori: in closed Quarter-Haltung ganz dicht an Uke herantreten, Ellenbogenstoß zum Solarplexus und Uke auflaufen lassen, mit der anderen Hand sofort Ukes Ellenbogengelenk/Oberarm fassen und unter dem eigenen Arm einklemmen, um ein Zurückziehen zu verhindern. Knieschläge und Handballenstöße zum Gesicht, wenn Uke "verwirrt ist" und auf defensives Verhalten umstellt, Knieschläge bis Uke in der Hüfte abknickt, dann mit Karnickelgriff zum Boden führen, der Waffenarm bleibt fest gefasst und eingeklemmt, wenn Uke auf dem Bauch liegt, 90° Schrittdrehung und auf dem Schultergelenk des Waffenarmes abknien und dadurch den Waffenarm mitdrehen und im Schultergelenk hebeln. Dann diagonal Übergreifen und dabei von oben die Hand, die das Messer hält aufdrehen, so dass das Messer freigegeben wird.</p>
2	<p>Uke: Dolchstich von innen</p> <p>Tori: Ausweichen und Block auf den Pinökel, die andere Hand erfasst sofort das Handgelenk und schiebt den Arm weit nach oben auf. Mit einer Doppelschrittdrehung und fassen zu einem Hand- oder Armdrehhebel beweicht sich Tori zwischen Arm und Körper von Uke durch, der Ellenbogen sperrt im Rücken von Uke dessen mögliche Meidbewegung (Ausdrehen). Mit einer weiteren Doppelschrittdrehung vorwärts begibt sich Tori in eine Frontstellung zu Uke und zieht einen Körperstreckhebel und entwaffnet Uke.</p>
Stockschlag	
von oben	Dach des Friedens, fassen des Innenarmes von Uke und Schlag mit dem Handrücken zum Gesicht , Übergang in den Körperrückstoß - Ausdrehen und Eindrehen und zum Boden führen, Übergang in Armstreckhebel und auf den Bauch drehen, Entwaffnen
von außen oder innen	
1	<p>Uke: Stock 3</p> <p>Tori: mit Block nach unten aufnehmen, Closed Quarter mit Ellenbogenstoß zum Solarplexus auflaufen lassen und Überfassen, Handbeugehebel und über den Armbeugehebel direkt in die Bodenlage, Entwaffnen und Festlegen mit Armbeugehebel mit dem Bein</p>
2	Block auf den Pinökel und Sichern der Waffenhand, Einziehen in den Bauchstreckhebel, umgekehrte Große Außensichel, Entwaffnen, Handbeugehebel als Transportgriff
Verteidigung gegen angesagte waffenlose Angriffe je 4 mit und ohne Kontakt	