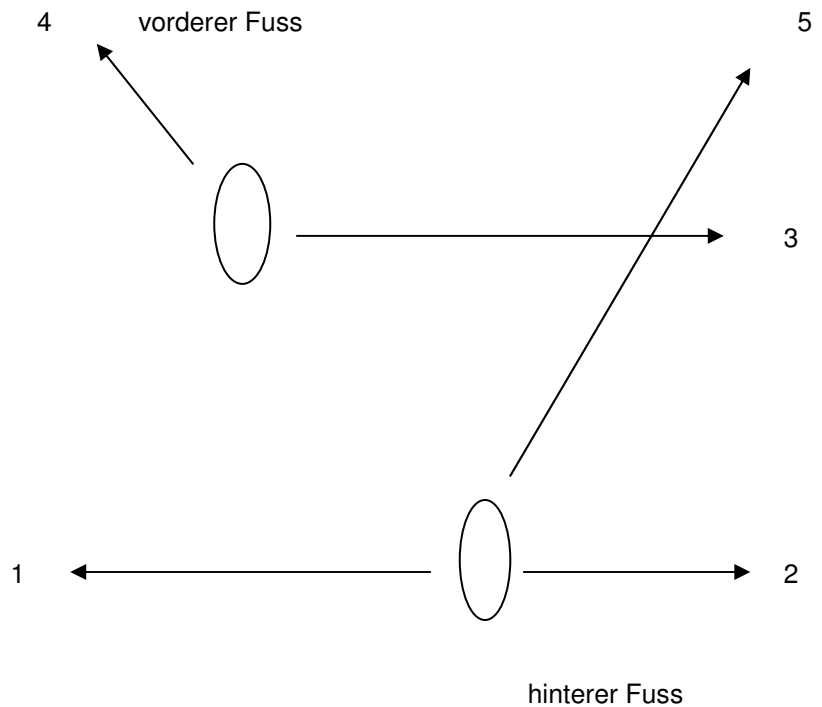


## Advanced 2

### Laufschule / Schlag- und Tritttechniken

Vorwärts, Seitwärts und Rückwärts (Kampfstellung)

<p><b>Richtungswechsel aus Interview- oder Kampfstellung</b></p> <p>1. nach hinten zur Seite wegdrehen für Angriff von vorne</p> <p>2. Ausfallschritt zur Seite für seitlichen Angriff</p> <p>3. nach vorne zur Seite diagonal wegdrehen für Angriff von hinten</p> <p>4. nach vorne zur Seite auf einen Angriff von vorne Y-Position (z.B. schwache Seite bei RechtshänderIn)</p> <p>5. nach vorne zur Seite auf einen Angriff von vorne Y-Position (z.B. starke Seite bei RechtshänderIn)</p>
---



### Kombinationen mit Partner und Anwendungen

01.
  - a. Gerader Faustschlag (schwach) als Block mit hinten wegdrehen und Distanz schliessen (Schleif-Block eines Faustangriffs und kontern mit Faustschlägen / Knie)
02.
  - b. Gerade Faustschlag (stark) als Block mit zurück weichen und sofort Distanz schliessen (Schleif-Block eines Faustangriffs und kontern mit Faustschlägen / Knie)
03.
  - c. Gerader Faustschlag (stark) als Schleif-Block zur Seite (Y) und Konter / Distanz schliessen (Körper/Hüfte zum Angreifer drehen und Angriffsmöglichkeiten eindämmen/kontern)
04.
  - d. Gerader Faustschlag (schwach) als Schleif-Block zur Seite (Y) und Konter / Distanz schliessen (Körper/Hüfte zum Angreifer drehen und Angriffsmöglichkeiten eindämmen/kontern)
05.
  - e. Block und unter dem Hakenfaustschlag wegtauchen und Distanz schliessen/kontern (Hände schützend vor das Gesicht und gleichzeitig mit dem Schlag abtauchen)
06.
  - f. Schleif-Block mit dem starken Arm (Unterarm) gegen einen Fusstritt und gleichzeitig Block gegen Faustangriff / direkt in den Angriff und nach hinten wegdrehen und kontern mit Faustschlag

Zu jeder Kombination eine freie Variation!!!

## **Angriffe mit Waffen**

### **Stockabwehrtechniken**

#### **Angriffe von oben / direkt in den Angriff**

- 04. Block aussen und mit der anderen Hand den Schlagarm fixieren und Kontern
- 05. Block aussen und mit dem Blockarm den Schlagarm fixieren und am Gesicht nach hinten ziehen
- 06. Angriff mit zwei Händen / Block analog 05 und nach hinten werfen

#### **Angriffe von der Seite / direkt in den Angriff**

- 01. Scherenblock und Ellenbogen/Schulterhebel entwapfen

#### **Angriffe zu den Beinen / direkt und indirekt in den Angriff**

- 01. Block mit dem vorderen Unterschenkel und Kontern

### **Messerabwehrtechniken**

#### **Angriffe ohne Vorbereitung**

- 02. Messerangriff von oben** (Angriff von der Seite/ohne Vorbereitung)
  - zurück weichen und blockieren / wegdrehen aus der Gefahrenzone und sofort mit der freien Hand/Arm zum Messerarm des Angreifers blockieren und Hebeln oder Schläge zum Gesicht
- 04. Messerangriff von unten nach oben seitlich** (ohne Vorbereitung)
  - zurück weichen und Blocken analog Variante von unten nach oben
- 05. Messerangriff gerade nach vorne** (ohne Vorbereitung)
  - zurück weichen und Schlag auf die Messerhand

#### **Angriffe mit Vorbereitung**

- 01. Messerangriff von oben** (vorbereitet)
  - direkt in den Angriff / Block der Messerhand und Faustschlag zum Kopf
  - Messerarm mit dem Blockarm pressen und weitere Schläge anbringen
  - ..direkt einen Ellenbogen/Schulterhebel ansetzen und nach hinten werfen
- 04. Messerangriff von der Seite zum Körper** (vorbereitet)
  - direkt in den Angriff / gleichzeitig nach hinten ausweichen und Block und mit der zweiten Hand eine Ohrfeige zum Gesicht anbringen
- 05. Messerangriff von vorne** (vorbereitet)
  - direkt in den Angriff / gleichzeitig seitlich ausweichen und mit dem Unterarm den Messerarm des Angreifers blockieren und Hebeln oder Schläge zum Gesicht anbringen

### **Pistole**

#### **Angriffe ohne Vorbereitung**

- 01. von vorne auf Gesichtshöhe (mit beiden Händen / Israeli Style /Hebel auf Handgelenk)
- 02. von vorne auf Bauchhöhe (verkehrte Seite mit Hebel auf Handgelenke)
- 04. von der Seite auf Bauchhöhe **vor oder hinter** dem Arm (verkehrte Seite)

## **Würfe + Haltetechniken am Boden**

### **nach Unterarm-, Revers-, Umklammerungs-, oder Würgegriffe**

- 01. Hakenwurf mit Kontern und Fixieren
- 02. Rückfallzug mit Kontern und Fixieren

### **Bodenkampf**

- 2 Varianten am Boden auf dem Bauch sitzend
- 2 Varianten am Boden zwischen den Beinen
- 2 Varianten am Boden neben dem Opfer knieend

### **Takedown**

- 01.
  - g. Takedown / zur Seite ausweichend und gleichzeitig einen Unterarmhalsgriff ansetzend nach hinten drücken und zu Fall bringen
- 02.
  - h. Takedown / mit Kniehebel/Beinhebel nach hinten zu Fall bringen
- 03.
  - i. Takedown / Reversgriff von vorne (beiden Hände) ausweichen und mit offener Hand zum Gesicht nach hinten zu Fall bringen

### **Angriffe durch mehrere Gegner mit einer Waffe**

- 01.
  - j. Verteidigung gegen zwei Angreifer und einer davon mit Stock (Angriff von oben)
- 02.
  - k. Verteidigung gegen zwei Angreifer und einer davon mit Messer (Angriff von oben)
- 03.
  - l. Verteidigung gegen zwei Angreifer und einer davon mit Messer (Angriff von unten zum Bauch)

### **Spezialtechniken**

- 2 Würgetechniken
- 2 Hebeltechniken (Handgelenk)
- 2 Hebeltechniken am Boden