

Konzept für das Selbstverteidigungsprogramm zur Dan-Prüfung

Programm zum 1. Dan bzw. 1. Poom

Verteidigung gegen folgende Angriffe:

1. Handgelenk gegenüber fassen
2. Beidhändig würgen von vorne
3. Schwitzkasten seitlich von rechts
4. Ohrfeige bzw. Kreisfaustschlag rechts zum Kopf
5. Stampftritt rechts zu den Beinen oder Bauch (Verteidiger liegt am Boden)

Nur für 1. Dan-Prüfung

1. Stockschlag von außen zum Kopf
2. Stockschlag von innen zum Kopf
3. Stockschlag von oben zum Kopf
4. Angriff mit Messer von außen zum Hals
5. Messerschnitt von innen zum Hals
6. Messerstich zum Bauch

Fünf Angriffe (ein Angreifer) nach Wahl des Prüfers aus Angriffskatalog (s. folgende)

1. Direkter Fauststoß zum Kopf
2. Packen am Revers von vorne
3. Festhalten der Hände von hinten
4. Festhalten der Hand/des Unterarmes von der Seite
5. Umklammern von der Seite
6. Fassen am Revers mit angewinkeltem Arm (rechts)
7. Handgelenk diagonal fassen
8. Umklammern von vorne unter den Armen des Verteidigers
9. Umklammern von vorne über den Armen des Verteidigers
10. Würgen von vorne mit rechter Hand

Programm zum 2. Dan bzw. 2. Poom

Verteidigung gegen folgende Angriffe (gegen einen Angreifer oder/und zwei Angreifer):

1. Handgelenk diagonal fassen
2. Beidhändig würgen von der rechten Seite
3. Umklammern von vorne unter den Armen des Verteidigers
4. Gerader Fauststoß rechts zum Kopf
5. Beidhändig würgen am Boden von rechts

Nur für 2. Dan-Prüfung

1. Stockschlag von außen zum Kopf
2. Stockschlag von innen zum Kopf
3. Stockschlag von oben zum Kopf
4. Messerschnitt von außen zum Kopf oder Hals
5. Messerschnitt von innen zum Hals
6. Messerstich zum Bauch

Fünf Angriffe (ein oder zwei Angreifer) nach Wahl des Prüfers aus Angriffskatalog (s. folgende)

1. Halbkreis-Fauststoß zum Kopf
2. Packen am Revers von vorne
3. Würgen mit linker Hand in Bodenlage (Angreifer sitzt auf Verteidiger)
4. Festhalten der Hände von hinten
5. Festhalten der Hand/des Unterarmes von der Seite
6. Umklammern von der Seite
7. Fassen am Revers mit angewinkeltem Arm (rechts)
8. Festhalten der Ärmel von hinten
9. Schwitzkasten seitlich von rechts
10. Beidhändig würgen von vorne
11. Stampftritt rechts zu den Beinen/dem Bauch (Verteidiger liegt am Boden)
12. Beidhändig würgen von der rechten Seite
13. Umklammern von vorne über den Armen des Verteidigers
14. Umklammern von hinten unter den Armen des Verteidigers
15. Würgen von vorne mit rechter Hand

Nach Wahl der Prüfer können Kombinationen aus den Angriffen verlangt werden.

Programm zum 3. Dan bzw. 3. Poom

Verteidigung gegen folgende Angriffe (gegen mehrere Angreifer):

1. Beide Handgelenke fassen
2. Würgen von hinten mit dem rechten Unterarm
3. Umklammern von hinten über den Armen des Verteidigers
4. Vorwärtstritt rechts zum Bauch
5. Fauststoß zum Kopf mit rechter Hand am Boden, Angreifer kniet zwischen den Beinen
6. Würgen von der rechten Seite mit dem rechten Unterarm am Boden

Nur für 3. Dan-Prüfung

1. Stockschlag von außen zum Kopf
2. Stockschlag von innen zum Kopf
3. Stockschlag von oben zum Kopf
4. Messerschnitt von außen zum Kopf oder Hals
5. Messerschnitt von innen zum Hals
6. Messerstich zum Bauch

Fünf Angriffe (mehrere Angreifer) nach Wahl des Prüfers aus Angriffskatalog (s. folgende)

1. Direkter Fauststoß zum Kopf
2. Packen am Revers von vorne
3. Würgen mit beiden Händen in Bodenlage (Angreifer sitzt auf Verteidiger)
4. Würgen mit linker Hand in Bodenlage (Angreifer sitzt auf Verteidiger)
5. Festhalten der Hände von hinten
6. Festhalten der Hand/des Unterarmes von der Seite
7. Umklammern von der Seite
8. Fassen am Revers mit angewinkeltem Arm (rechts)
9. Festhalten der Ärmel von hinten
10. Schwitzkasten seitlich von rechts
11. Beidhändig würgen von vorne
12. Stampftritt rechts zu den Beinen/dem Bauch (Verteidiger liegt am Boden)
13. Handgelenk diagonal fassen
14. Beidhändig würgen von der rechten Seite
15. Umklammern von vorne unter den Armen des Verteidigers
16. Umklammern von vorne über den Armen des Verteidigers
17. Umklammern von hinten über den Armen des Verteidigers
18. Umklammern von hinten unter den Armen des Verteidigers
19. Würgen von vorne mit rechter Hand

Nach Wahl der Prüfer können Kombinationen aus den Angriffen verlangt werden.

Mit freundlichen Grüßen
Taghi Mahmoudi
LPR der HTU