

Selbstverteidigung bzw. Notwehrprogramm für Dan-Prüfungen im Judoverband Sachsen

Generell beachten!

- Angriffe echt ausführen
- Paraden und andere Abwehrhandlungen wirkungsvoll gestalten
- Folgehandlungen dosiert durchführen

Inhalt:

Armbefreiung

- 1 x Uke versucht Ton mit beiden Armen von der Matte zu ziehen
- 1 x Uke fasst beide Arme von Ton

Abwehr von Angriffen mit Würgetechniken

- 1 x Angriff von vorn
- 1 x Angriff von der Seite
- 1 x Angriff von hinten

Abwehr von Umklammerungen

- 1 x von vorn, mit Einschluss der Arme
- 1 x von hinten, ohne Einschluss der Arme

Abwehr von Belästigungen

- 3 x beliebige Abwehren

Abwehr von Angriffen mit dem Stock

- 1 x Schlag von oben mit einer Hand
- 1 x Schlag von oben mit beiden Händen
- 1 x Stockwedel abwehren

Abwehr von Angriffen mit dem Messer

- 1 x gegen Stich von oben
- 1 x gegen Stich von unten
- 1 x gegen einen geraden Stich

Transport- und Abführgriffe

- 3 x nach eigener Wahl

Notwehrsituation

eine "unbeteiligte" Person wird tätlich angegriffen bzw. belästigt. Tori (Prüfling) leistet Hilfe und verteidigt das bedrängte Opfer.

(eine 3. Person sowie Angriffe auf dieselbe werden vom Prüfling organisiert)

Jede einzelne Abwehr wird 2 mal demonstriert:

1. In einer stark verlangsamten Ausführung (Zeitlupe) werden die Phasen der Abwehr verdeutlicht (Abwehrverhalten, Folgetechnik, Abschluss- bzw. Kontrolltechnik).
2. Eine "echte" Verteidigungshandlung, die der Situation im Ernstfall gerecht wird.

Anmerkung:

Anregung für Prüfungsinhalte können aus der Ordnung des ehemaligen „DJV der DDR“ SV für Kyu-Prüfungen entnommen werden.