

BOJUTSU

Ausbildungsprogramm

Gelb

5. Kyu

Stocktechniken

- **Gegenüberliegendes Handgelenk fassen (Stockhand)**

1. **Verteidigung**

- **Stockende mit Obergriff fassen – den Griff mit Drehung nach links über den Daumen lösen – einarmiger, kurz ausgeholter Stocks Schlag zum Hals**

2. **Verteidigung**

- **Den Stock von außen über das Handgelenk legen – mit Obergriff fassen – mit Zug nach unten Griff sprengen – einarmiger kurz ausgeholter Stocks Schlag zum Hals**

- **Beide Hände fassen ein Handgelenk (Stockhand)**

Verteidigung

- **Den Stock über den Handgelenken mit Obergriff fassen – mit Drehung nach links Griff lösen – einarmiger, kurz ausgeholter Stocks Schlag zum Hals**

- **Revers fassen, beidhändig**

Verteidigung

- **Den Stock von unten über beide Handgelenke legen – den Stock von unten gekreuzt mit Untergriff fassen – Zug nach unten - einarmiger, kurz ausgeholter Stocks Schlag zum Hals**

- **Griffansatz zum Hals**

Verteidigung

- **Beidarmiger, waagrechter Seitstoß nach oben – beidarmiger, waagrechter Seitstoß zur Brust**

- **Würgen von vorne, beidhändig**

Verteidigung

- **Stockende über den Unterarmen mit Obergriff fassen – waagrechter Seitschlag auf die beiden Ellenbeugen – Griff sprengen - beidarmiger waagrechter Seitstoß zwischen die Augen**

- **Umklammerung von vorne unter den Armen**

Verteidigung

- **Stockstich auf die Niere – Stock am Nacken des Angreifers anlegen – in die eigene Ellenbeuge legen – mit Stockzug und Nasendruck nach hinten werfen – Genickstich – beidarmiger Stockstich zum Kehlkopf**

- **Umklammerung von hinten unter den Armen**

Verteidigung

- **Beidarmiger, waagrechter Seitstoß auf die Hände, oder Stockgriffstoß auf den rechten Handrücken – rechtes Handgelenk fassen, rechts schlüpfen – Armstreckhebel**

- **Fußtritt vorwärts**

Verteidigung

- **Schritt rechts zurück beidarmiger, waagrechter Seitstoß als Block – beidarmiger, waagrechter Seitstoß zum Gesicht**

- **Messerstich von unten**

1. Verteidigung

- **Einarmiger, kurz ausgeholter Stocks Schlag als Block mit Schrittdrehung links rückwärts – einarmiger kurz ausgeholter Stocks Schlag zum Hals – beidarmiger, kurz ausgeholter Stocks Schlag zum Genitale – beidarmiger, weit ausgeholter Stocks Schlag zum Genick**

2. Verteidigung

- **Schritt links vor – beidarmiger, waagrechter Seitstoß als Block gegen Messerhandgelenk – beidarmiger, waagrechter Seitstoß zum Kopf**

Stocktransporttechnik

- **Von rückwärts kommend aus neutraler Stellung (Variante 1) diagonales Handgelenk fassen, den Stock zwischen den Oberarm und den Unterarm vorschieben – Stockgriff von außen fassen**