TORAKAN RUPPIN

# Angriffe für das Fach 12. Freie Selbstverteidigung

## 5. Kyu

1 Schwinger
2 Aufwärtshaken
3 Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig)
4 Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5 Körperumklammerung von vorne unter den Armen

## 4. Kyu

1 Fauststoß zum Kopf oder Körper
2 Fußstoß vorwärts
3 Schwitzkasten von vorne
4 Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
5 Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen
6 Schubsen von vorne

## 3. Kyu

1 Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
2 Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
3 Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen
4 Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
5 Griffansatz zum Oberkörper
6 Griffansatz zu den Beinen
7 Aufwärtshaken
8 Lowkick

## 2. Kyu

**Gruppe I**

1 Diagonales Handfassen
2 Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
3 Griff ins Reverse einhändig und Schlag
4 Schwitzkasten von vorne

**Gruppe II**

1 Doppelschwinger
2 Knieschlag
3 Schwinger
4 Rückhandschlag

**Gruppe III**

1 Stock Winkel 1 - Stock Winkel 4

## 1. Kyu

**Gruppe I**

1 Kragenfassen von hinten einhändig
2 Körperumklammerung von hinten über den Armen
3 Nicht erwünschtes Armeinhängen
4 Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß

**Gruppe II**

1 Knieschlag
2 Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
3 Griffansatz zum Oberkörper
4 Hammerfaust

**Gruppe III**

1 Stock Winkel 1 - 4

**Gruppe IV**

Messer Winkel 1, 2, 3, 5

19.08.2026