

Jeet Kune Do Angriffskatalog

Diese Angriffe sollen lebendig und realistisch ausgeführt werden. Nicht eine saubere, technisch perfekte Abwehr steht im Vordergrund, sondern eine effektive möglichst effiziente Abwehr.

Dieser Angriffskatalog soll eine Hilfe für den Trainer und den Schüler darstellen, er ist nicht absolut und abschließend zu betrachten.

Schüler Stufe 1:

Abwehr gegen realistische **Kontakt**angriffe:

- Handgelenk fassen
- Arm fassen
- Griff in die Haare
- Griff ins Revers
- Würgen im Stand
 - im Schwitzkasten
 - mit der Hand
 - mit dem Unterarm von hinten/von vorn an der Wand stehend
- Würgen am Boden bei eigener Rückenlage (Kopfseite, Seite, Mount, Gegner zwischen den Beinen)
- Körperumklammern mit Ausheben (über/unter den Armen)
- Doppelnelson

Schüler Stufe 2:

Abwehr gegen realistische **Kontakt**angriffe in **Verbindung mit Schlägen**:

- Arm fassen & Fausttechnik
- Nackenfassen & Uppercut
- Griff in die Haare / in den Nacken & Knietechnik zum Kopf
- Griff ins Revers & Fausttechnik
- Schwitzkasten & Fausttechniken zum Kopf

Instructor-Stufe 1:

Abwehr empty Hands gegen realistische Angriffe mit der Kette

- Schlagangriffe alle Winkel auch in Kombination (8er Schlag)
- Kontaktangriffe (Würgen von hinten, an der Wand von vorne, ...)

Instructor-Stufe 2:

Abwehr empty Hands gegen realistische Angriffe mit der Handfeuerwaffe

- Bedrohung Nahdistanz von vorne, der Seite, von hinten
→ Angreifer gibt klare Anweisung und will etwas haben (kein Tötungswille!)