

Prüfungsprogramm 1.Dan – 3.Dan RSP

Realistische Selbstverteidigung Praxis
Leitung: Soke Siegfried Lory, 10. Dan RSP

Abwehrtechniken gegen:

	1. Dan	2. Dan	3. Dan
Würgen	10	12	15
Jackenfassen	5	6	7
Fauststoß	5	6	7
Nelson	5	5	5
Schwitzkasten	3	4	5
Umklammern	4	5	6
Messerangriff	5	6	8
Stockschläge	5	6	8
Strangulation	5	5	5
Fußtritte	5	5	6
Pistolenbedrohung	5	6	8
Transportgriffe	12	15	18
Festlegetechniken	10	15	20
Würgegriffe	5	6	8
Abwehr in der Bodenlage gegen stehenden Angreifer	4	5	6

