

Zeit	Inhalte
18.07.-17.08.2023	Bewegungsschule
	Abwehrtechniken
	Atemitechniken
	Weiterführung von Atemitechniken
	Komplexaufgaben mit Atemis
	Freie Anwendungsformen mit Atemis
24.08.-31.08.2023	Prüfungsprogramm
05.09.-21.09.2023	Falltechniken
	Wurftechniken
	Gegentechniken gegen Würfe
	Weiterführung von Wurftechniken
	Komplexaufgaben mit Würfeln
	Freie Anwendungsformen mit Würfeln
26.09.-28.09.2023	Prüfungsprogramm
05.10.-17.10.2023	Hebeltechniken im Stand
	Würgetechniken im Stand
	Nervendrucktechniken im Stand
	Gegentechniken gegen Hebel- und Würgetechniken im Stand
	Weiterführungstechniken von Hebel- und Würgetechniken im Stand
19.10.-26.10.2023	Prüfungsprogramm
31.10.-09.11.2023	SV gegen Stockangriffe
	SV gegen Messerangriffe
	SV gegen bewegliche Gegenstände
	Einsatz des Stocks gegen Kontaktangriffe
	Einsatz des Stocks gegen kontaktlose Angriffe
	SV mit Alltagsgegenständen
14.11.-21.11.2023	Haltegriffe
	Befreiung aus Haltegriffen
	Hebeltechniken am Boden
	Würgetechniken am Boden
	Nervendrucktechniken am Boden
	Gegentechniken gegen Hebel- und Würgetechniken am Boden
	Weiterführung von Hebel- und Würgetechniken am Boden
	Freie Anwendungsformen am Boden
23.11.-28.11.2023	Prüfungsprogramm
30.11.-05.12.2023	Duo-Serien
	Freie SV mit und ohne Waffen
07.12.-19.12.2023	Prüfungsprogramm
21.12.2023	Kyu-Prüfung BSW