

(AST) Anti-Stichwaffen-Training (184 UE a 45 min.)

Modul 1 (2 UE)

Einführung in das AST (wie funktioniert was) (2 UE)

- **Klassik**
- **Reale Messerangriff (Distanz)**
- **Griffarten des Messers**
- **Blocksystem**
- **Kontrollsystem**
- **Kontersystem**
- **Entwaffnung**

Modul 2 (18 UE)

Klassik- Training

- **Tanto Dori I (6 UE)**
- **Tanto Dori II (6 UE)**
- **Tanto Dori III (6 UE)**

Modul 3 (36)

WT Block-System-Training

Basis Block Übungen im Stand einseitig

- **Stich von Oben (2 UE)**
- **Stich von unten (2 UE)**
- **Stich von unten Stich zum Hals (2 UE)**
- **Kombi-Training (2 UE)**

Basis Block Übungen in Halbdynamik einseitig

- **Stich von Oben (2 UE)**
- **Stich von unten (2 UE)**
- **Stich von unten Stich zum Hals (2 UE)**
- **Kombitraining (2 UE)**

Basis Block Übungen im Stand beidseitig

- **Stich von Oben (2 UE)**
- **Stich von unten (2 UE)**
- **Stich von unten Stich zum Hals (2 UE)**
- **Kombitraining (4 UE)**

Basis Block Übungen in Halbdynamik beidseitig

- **Stich von Oben (2 UE)**
- **Stich von unten (2 UE)**
- **Stich von unten Stich zum Hals (2 UE)**
- **Kombitraining (4 UE)**

Modul 4 (20 UE)

Block-Schock-Training

- Frontal (oben, mittig, unten) (4 UE)
- Von der Seite (oben, mittig, unten) (8 UE)
- Von hinten (oben, mittig, unten) (8 UE)

Modul 5 (12 UE)

Kontrollübernahme-Training

- Frontal (oben, mittig, unten) (4 UE)
- Von der Seite (oben, mittig, unten) (4 UE)
- Von hinten (oben, mittig, unten) (4 UE)

Modul 6 (24 UE)

Konter-Ketten-Training

- Frontal (oben, mittig, unten) (8 UE)
- Von der Seite (oben, mittig, unten) (8 UE)
- Von hinten (oben, mittig, unten) (8 UE)

Modul 7 (24 UE)

Entwaffnungstraining

- Frontal (oben, mittig, unten) (8 UE)
- Von der Seite (oben, mittig, unten) (8 UE)
- Von hinten (oben, mittig, unten) (8 UE)

Modul 8 (24 UE)

Voll-Dynamische Angriffe von vorne

- Stich zur Mitte (8 UE)
- Stich von Oben (8 UE)
- Stich von unten (8 UE)

Modul 9 (24 UE)

Voll-Dynamische Angriffe von der Seite

- Stich zur Mitte (8 UE)
- Stich von Oben (8 UE)
- Stich von unten (8 UE)