



Verteidigung mit dem Einsatzstock (EKA) (ca. 18 UE a 45 min.)

1. EKA – Recht (1 UE a 45min.)

- Die 4 wichtigen Schritte der rechtmäßigen Selbstverteidigung nach § 32 STGB
- „das mildeste Mittel“

2. EKA Basis Form (ca. 2 UE a 45 min.)

- Schlag- und Stoßtraining in aus einer Schattenform heraus

3. EKA Kampftraining Allgemeines (ca. 1 UE a 45 min.)

- Trainingsinstruktionen für ein effektives und verletzungsfreies Üben

4. EKA Kampftraining Schlagprinzipien (ca. 2 UE a 45 min.)

- Vermeiden von Aktionslücken
- schneidende Schläge

5. EKA Verteidiger Bewegungsprinzipien (ca. 4 UE a 45 min.)

- Ausweichmanöver mit dem EKA (bewegen auf engem Raum)
- flüssiges samuraiartiges Ziehen des EKA aus der Bewegung heraus

6. EKA Kampftraining Blockprinzipien (ca. 2 UE a 45 min.)

- direkte Blockformen
- begleitende Blockformen
- abtropfende Blockformen

7. EKA-Zug-Training aus der Bedrängnis heraus: (6 UE a 45 min.)

- Zugtraining aus Würge heraus (ca. 2 UE a 45 min.)
- Zugtraining aus Fußtritt heraus (ca. 2 UE a 45 min.)
- Zugtraining aus Schub heraus (ca. 2 UE a 45 min.)