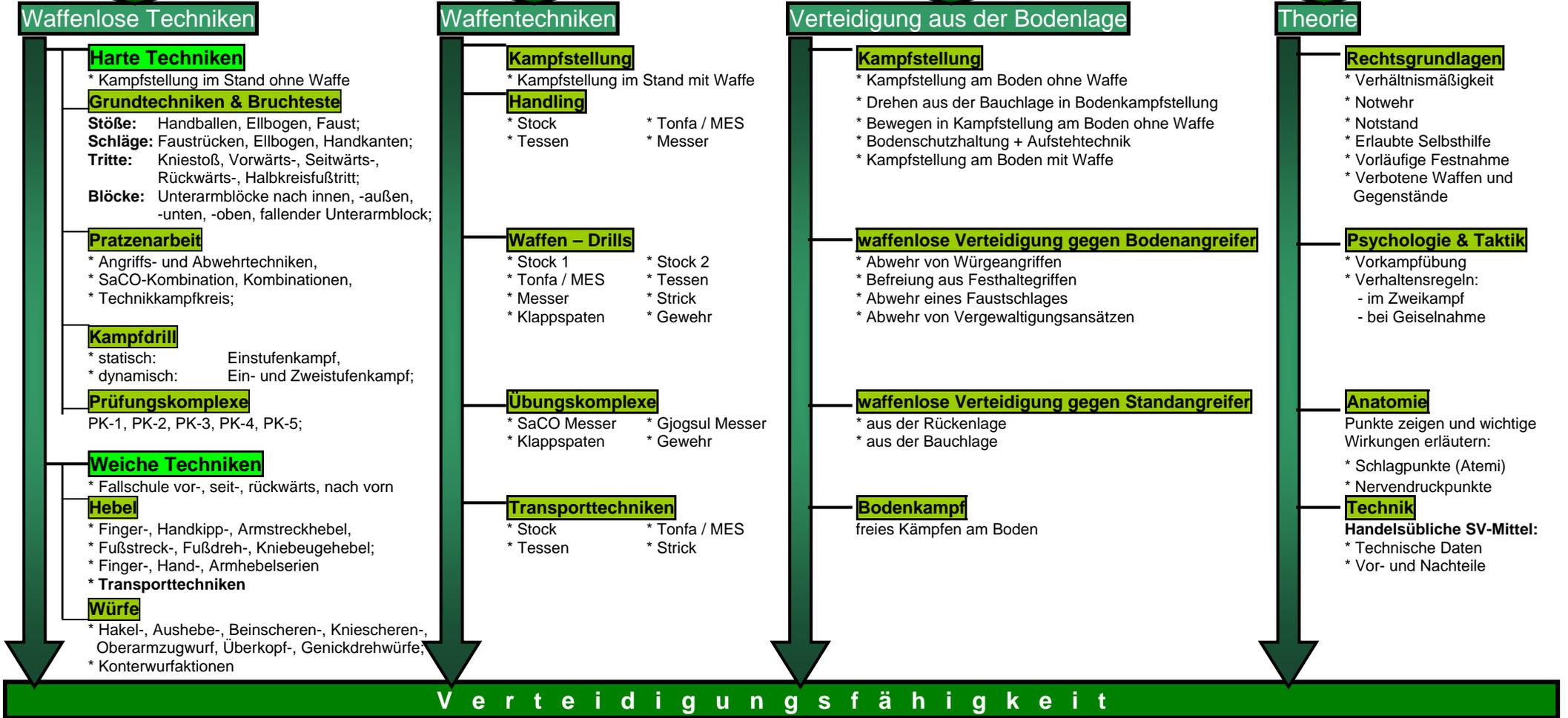


S a C O[®] - L e h r i n h a l t e



Waffenlose Techniken

Harte Techniken

- * Kampfstellung im Stand ohne Waffe
- Grundtechniken & Bruchteste**
- Stöße:** Handballen, Ellbogen, Faust;
- Schläge:** Fausrücken, Ellbogen, Handkanten;
- Tritte:** Kniestoß, Vorwärts-, Seitwärts-, Rückwärts-, Halbkreisfußtritt;
- Blöcke:** Unterarmblöcke nach innen, -außen, -unten, -oben, fallender Unterarmblock;

Pratzenarbeit

- * Angriffs- und Abwehrtechniken,
- * SaCO-Kombination, Kombinationen,
- * Technikkampfkreis;

Kampfdrill

- * statisch: Einstufenkampf,
- * dynamisch: Ein- und Zweistufenkampf;

Prüfungskomplexe

- PK-1, PK-2, PK-3, PK-4, PK-5;

Weiche Techniken

- * Fallschule vor-, seit-, rückwärts, nach vorn

Hebel

- * Finger-, Handkipp-, Armstreckhebel,
- * Fußstreck-, Fußdreh-, Kniebeugehebel;
- * Finger-, Hand-, Armhebelserien

Transporttechniken

- * Würfe
- * Hakel-, Aushebe-, Beinscheren-, Kniescheren-, Oberarmzugwurf, Überkopf-, Genickdrehwürfe;
- * Konterwurfaktionen

Waffentechniken

Kampfstellung

- * Kampfstellung im Stand mit Waffe

Handling

- * Stock * Tonfa / MES
- * Tessen * Messer

Waffen - Drills

- * Stock 1 * Stock 2
- * Tonfa / MES * Tessen
- * Messer * Strick
- * Klappspaten * Gewehr

Übungskomplexe

- * SaCO Messer * Gjogsul Messer
- * Klappspaten * Gewehr

Transporttechniken

- * Stock * Tonfa / MES
- * Tessen * Strick

Verteidigung aus der Bodenlage

Kampfstellung

- * Kampfstellung am Boden ohne Waffe
- * Drehen aus der Bauchlage in Bodenkampfstellung
- * Bewegungen in Kampfstellung am Boden ohne Waffe
- * Bodenschutzhaltung + Aufstehtechnik
- * Kampfstellung am Boden mit Waffe

waffenlose Verteidigung gegen Bodenangreifer

- * Abwehr von Würgeangriffen
- * Befreiung aus Festhaltegriffen
- * Abwehr eines Faustschlages
- * Abwehr von Vergewaltigungsansätzen

waffenlose Verteidigung gegen Standangreifer

- * aus der Rückenlage
- * aus der Bauchlage

Bodenkampf

- freies Kämpfen am Boden

Theorie

Rechtsgrundlagen

- * Verhältnismäßigkeit
- * Notwehr
- * Notstand
- * Erlaubte Selbsthilfe
- * Vorläufige Festnahme
- * Verbotene Waffen und Gegenstände

Psychologie & Taktik

- * Vorkampfübung
- * Verhaltensregeln:
 - im Zweikampf
 - bei Geiselnahme

Anatomie

- Punkte zeigen und wichtige Wirkungen erläutern:
 - * Schlagpunkte (Atemi)
 - * Nervendruckpunkte

Technik

- Handelsübliche SV-Mittel:**
 - * Technische Daten
 - * Vor- und Nachteile

Verteidigungsfähigkeit

Kampfdrill

dynamischer Mehrstufenkampf

- * Nullkontakt Freikampf ohne Sicherheitsausrüstung
- * Vollkontakt Angriffe auf Vollschutzanzug

Selbstverteidigungs - Kampfkreis

Griffbefreiungen ohne Waffe

- Handgelenk festhalten, Würgen, Umklammerungen, Haare greifen, Revers greifen, Rempeln, Belästigungen;

Schlag- & Trittabwehren ohne Waffe

- * Faustschlag zum Kopf * Fußtritt zum Unterleib

Griffbefreiungen mit Waffe

- * Tonfa / MES * Tessen

Waffenabwehren ohne eigene Waffe

- Stock, Pistole, Messer, flexible Waffen, Klappspaten, Gewehr

Verteidigung gegen mehrere Angreifer ohne und mit Waffe

Verteidigung mit Gebrauchs- / Ausrüstungsgegenständen

Waffen - Kampfkreis

Waffenabwehren mit Waffe

- * Stock * Tonfa * Tessen * Messer
- * Strick * Klappspaten * Gewehr

Schlag- & Trittabwehren mit Waffe

- * Faustschlag zum Kopf
- * Fußtritt zum Unterleib

Besondere Situationen

Festlegen und Absuchen

Verteidigung im Auto

Verteidigung im Sitzen

Hilfeleistung für Personen

Verteidigung in engen Räumen

Unschädlichmachen von Personen & Fesseln

Behinderte Verteidigung (Verletzt, Gefesselt)

SaCO – Office
 PF 100 402
 D-99724 NORDHAUSEN
 GERMANY
<http://www.saco-defense.de>