

# Selbstverteidigung 10- Techniken

**Bekleidung:** Schwarzer oder weißer Gi mit einem der Graduierung entsprechenden Obi (*offizielle DAKO-Kleiderordnung*). Verstöße werden mit Punktabzug geahndet.

**Disziplinen:** Jiu-Jitsu und weitere, vergleichbare Disziplinen.

**10-Technik-System:** Es werden 10 Angriffe simuliert und die entsprechenden Abwehrtechniken vorgeführt. Jeweils zwei Teilnehmer treten zusammen als Team gegen andere Teams an. Die 10 Angriffe bestehen aus:

- 3 frei wählbare Angriffe
- 4 Kontaktangriffe
- 3 Waffenangriffe

Bei Teilnehmern unter 10 Jahren entfallen die Waffenangriffe. Realitätsferne Angriffe und Abwehrtechniken werden mit Punktabzug geahndet. Die Rolle des Angreifer und des Verteidigers kann während der Vorführung wechseln.

**Waffen:** Grundsätzlich haben Hieb- und Stichwaffen stumpf geschliffen zu sein und eine nicht zu Verletzungen führend geschliffene Spitze zu besitzen. Als Schusswaffe dürfen nur Attrappen (nicht schussfähig) eingesetzt werden. Das deutsche Waffengesetz ist zu beachten. Teilnehmer bis einschließlich 13 Jahre dürfen für Waffenangriffe lediglich einen Stock verwenden. Angriffe mit einer Schusswaffe sind erst ab 18 Jahren zulässig.

Stand: 18.03.2018