

Technikbereiche

Die verschiedenen Technikbereiche bilden die Basis des *SENKI*[®] Combat als vollständiges und doch individuelles Selbstverteidigungssystem. Sicherlich wird jeder Aktive in einem Technikbereich seinen persönlichen Schwerpunkt finden, dennoch ist es gerade das Besondere am *SENKI*[®] Combat, dass man mit der Zeit in jedem Technikbereich fundierte Grundkenntnisse erlangt.

Technikbereich 1 „Schläge und Tritte“



Hierzu gehören alle waffenlosen Techniken, die ohne Griffkontakt zum Gegner ausgeführt werden.

- Schläge, Stöße und Tritte mit Armen oder Beinen in allen Distanzbereichen
- Kopfstöße
- Nervendrucktechniken
- aktive und passive Abwehrtechniken

Technikbereich 2 „Würfe und Griffe“



Hierzu gehören alle waffenlosen Techniken, die einen Griffkontakt zum Gegner erfordern.

- Hebel
- Würgen
- Würfe
- Sicherungstechniken

und deren Kombinationen im Stand und am Boden.

Technikbereich 3 „Waffentechniken“



Hierzu gehören alle Techniken, die mit einer Waffe oder einem geeigneten sonstigen Gegenstand ausgeführt werden.

- spezifische Anwendungen der einzelnen Waffen
- Techniken der Bereiche 1 und 2, die mit einer Waffe unterstützt werden.