Techniken

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Technik | Angriff | Verteidigung |
| Abwehrtechnik mit der Hand |  |  |
| Abwehrtechnik mit der Hand |  |  |
| Abwehrtechnik mit der Hand |  |  |
| Abwehr mit Dreierkontakt |  |  |
| Ellenbogentechnik  |  |  |
| Ellenbogentechnik  |  |  |
| Lowkick |  |  |
| Kehlkopfgrubendruck |  |  |
| Schränkwürge |  |  |
| Handbeuge Hebel |  |  |
| Fingerstreckhebel |  |  |
| Schulterwurf |  |  |
| Doppelhandsichel von vorne |  |  |
| Große Innensichel |  |  |

Falltechniken: Sturz vorwärts und rückwärts

Bewegungsformen: Übersetzschritte

Anwendungsformen: Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster:
1. Führhand, Schlaghand, Lowkick

2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik
3. Und weitere Atemitechniken gegen eine Pratze

Bodentechniken:

1. Haltetechnik in eigener Rückenlage (Full Guard),

2. aus Rückenlagen in die Oberlage gelangen,

3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)

Selbstverteidigung (3 nach Wahl des Prüfers)

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich |  |
| Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz |  |
| Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen |  |
| Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter |  |
| Griffansatz zum Oberkörper |  |
| Griffansatz zu den Beinen |  |
| Aufwärtshaken |  |
| Lowkick |  |

Weiterführungstechnik

|  |  |
| --- | --- |
| Technik | Weiterführung |
| Weiterführung von Hebeltechnik 1 |  |
| Weiterführung von Hebeltechnik 2 |  |
| Weiterführung von Atemitechnik |  |

Gegentechnik

|  |  |
| --- | --- |
| Technik | Gegentechnik |
| Gegentechnik gegen Handbeugehebel |  |
| Gegentechnik gegen weiteren Hebel |  |
| Gegentechnik gegen Hüftwurf |  |
| Gegentechnik gegen weiteren Wurf |  |

Stockanwendung (Stockaufnahme, (optionale) Störtechnik, Kontrolle und Entwaffnung)

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Winkel 1 (von oben außen) |  |
| Winkel 2 (von oben innen) |  |