Techniken

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Technik | Angriff | Verteidigung |
| Unterarmblock nach innen |  |  |
| Unterarmblock nach außen |  |  |
| Fauststoß |  |  |
| Faustschlag 1 |  |  |
| Faustschlag 2 |  |  |
| Fußtechnik vorwärts |  |  |
| Verriegelter Armbeugehebel im Stand |  |  |
| Verriegelter Armbeugehebel am Boden |  |  |
| Große Außensichel |  |  |
| Hüftwurf |  |  |

Weiterführungstechnik

|  |  |
| --- | --- |
| Technik | Weiterführung |
| Verriegelter Armbeugehebel im Stand |  |

Gegentechnik

|  |  |
| --- | --- |
| Technik | Gegentechnik |
| Verriegelter Armbeugehebel im Stand |  |
| Beinstellen |  |

Falltechniken: Rolle vorwärts und rückwärts

Bewegungsformen: Ausfallschritt vorderes Bein und hinteres Bein, Doppelschrittdrehung

Anwendungsformen: Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster:
1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken
3. Und /oder weiterer Fausttechniken gegen eine Pratze

Bodentechniken: Befreiung aus dem seitlichen Festhalter, der Kreuzposition und der Reitposition

Selbstverteidigung (3 nach Wahl des Prüfers)

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Fauststoß zum Kopf oder Körper |  |
| Fußstoß vorwärts |  |
| Schwitzkasten von vorne |  |
| Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) |  |
| Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen |  |
| Schubsen von vorne |  |