

gelber Gürtel

Bewegungsformen

- Verteidigungsstellung (links / rechts)
- Auslagenwechsel (vorwärts / rückwärts / im Stand)
- Meidbewegungen (Auspendeln / Abducken / Abtauchen)
- Körperabdrehen
- Gleiten (vorwärts / rückwärts / seitlich)
- Schrittdrehungen (Schrittdrehung 90°/ Schrittdrehung 180°)

Falltechnik

Sturz seitwärts (links / rechts)

Bodentechniken

Festhalter in seitlicher Position, Kreuzposition und Reitposition

Angriff: Ohrfeige => passiver Block mit dem Unterarm in Kopfhöhe – Körperabbiegen – Festhalter in seitlicher Position - Übergang - Festhalter in Kreuzposition – Übergang - Festhalter in Reitposition

Techniken

passiver Block mit dem Unterarm in Kopfhöhe

Angriff: Ohrfeige => passiver Block mit dem Unterarm in Kopfhöhe – Körperabbiegen – Sichern (am Boden) – Handbeugehebel (Aufheber)

passiver Block mit dem Unterarm in Körperhöhe nach außen

Angriff: Rückhandschlag => passiver Block mit dem Unterarm in Körperhöhe nach außen – Schlag in den Rücken – Körperrückriss – Verteidigungsstellung

passiver Block mit dem Unterarm in Körperhöhe nach innen

Angriff: Fauststoß => passiver Block mit dem Unterarm in Körperhöhe nach innen – Arm nach unten weiterleiten – Schleuderwurf – Festhalter in kreuz Position (am Boden)

Handfegen

Angriff: Fauststoß => Handfegen – Handballenschlage in den Rücken – freies Würgen mit dem Unterarm

Schulterstopp

Angriff: Schwinger => Schulterstopp – Knieschlag – Angreifer in Bauchlage zum Boden reißen – beidseitiger Armstreckhebel am Boden – Sichern (am Boden) – Armbeugehebel (Aufheber)

Grifflösen

Angriff: ein Handgelenk wird beidhändig ergriffen => Grifflösen – beidseitiger Handballenstoß zum Oberkörper - Ausfallschritt nach hinten - Verteidigungsstellung

Griffsprengen

Angriff: gegenüberliegendes Handgelenk ergreifen (einhändig) => Griffsprengen – Rückhandschlag (zum Kopf) – Ausfallschritt nach hinten - Verteidigungsstellung

Handballentechnik

Angriff: Fauststoß => Handfegen – Handballenstoß auf die Kurzenrippen – Low Kick - Ausfallschritt nach hinten - Verteidigungsstellung

Knietechnik

Angriff: Schwinger => Schulterstopp – Knieschlag – Ellenbogenstoß abwärts – Verteidigungsstellung

Stoppfußstoß

Angriff: beide Handgelenke werden ergriffen => Grifflösen – Stoppfußstoß- Armstreckhebel über die Schulter – Ellenbogenschlag in den Rücken – Armstreckhebel über den Nacken

Armstreckhebel

Angriff: Würgen am Boden von der Seite => Handballenstoß – Seitstreckhebel – Handbeugehebel (Aufheber)

Angriff: Schwinger => Schulterstopp – Knieschlag – Angreifer in Bauchlage zum Boden reißen – beidseitiger Armstreckhebel am Boden – Sichern (am Boden) – Armbeugehebel (Aufheber)

Körperabbiegen ☺

Angriff: Ohrfeige => passiver Block mit dem Unterarm in Kopfhöhe – Körperabbiegen – Sichern (am Boden) – Handbeugehebel (Aufheber)

Beinstellen

Angriff: Schwinger => passiver Block mit dem Unterarm in Körperhöhe nach außen – Beinstellen – Sichern (am Boden) – Fingerstreckhebel (Aufheber)

Freie Anwendungsform

Auseinandersetzung im Stand mit offenen Händen