

Gelb - Orangener Gürtel

Bewegungsformen

- Aktionsstellung (offensiv / defensiv)
- Ausfallschritte (in alle acht Richtungen)
- Doppelschrittdrehungen (90°/ 180°/ in Parallel stand)

Falltechnik

- Rolle vorwärts (links / rechts)
- Rolle rückwärts (links / rechts)

Techniken

Befreiung aus dem Festhalter in seitlicher Position (am Boden)

Angriff: Schwinger => Handfegen – Außendrehwurf – Festhalter in seitlicher Position (am Boden) => Befreiung aus dem Festhalter in seitlicher Position (am Boden) – Festhalter in seitlicher Position am Boden

Befreiung aus dem Festhalter in Kreuzposition (am Boden)

Angriff: Ohrfeige => passiver Block mit dem Unterarm in Kopfhöhe – Körperabbiegen – Festhalter in Kreuzposition (am Boden) => Befreiung aus dem Festhalter in Kreuzposition (am Boden) – Festhalter in Kreuzposition am Boden

aktiver Block mit dem Unterarm nach außen

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

aktiver Block mit dem Unterarm nach innen

Angriff: Fauststoß => aktiver Block mit dem Unterarm nach innen – Handballenschlag zum Kopf – Doppelhandsichel von hinten – Fußtritt in den Genitalbereich – Verteidigungsstellung

Fauststoß

Angriff: Fauststoß => Handfegen – Fauststoß auf die kurzen Rippen – Low Kick – Sichern am Boden – Handbeugehebel (Aufheber)

Faustschlag

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

Armstreckhebel im Stand

Angriff: Schwinger => Handaufnehmen - Weiterführen – Armstreckhebel über die Schulter – Armbeugehebel – Angreifer auf den Bauch drehen – Handdrehhebel (Aufheber)

Armbeugehebel als Festlegetechnik im Boden

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

Hüftwurf

Angriff: Ohrfeige => Handfegen – Hüftwurf - Sichern (am Boden) – Fingerstreckhebel (Aufheber)

Große Außensichel

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

Komplexaufgabe

Fauststoß auf die Deckung (re.) – Fauststoß zum Bauch (li.) – Faustschlag zur Schläfe (re.)

Weiterführungstechniken

Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel (mehrere Wiederholungen auf beiden Seiten)

Gegentechniken

Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen in Wurfrichtung

Angriff: Hammerschlag => Handfegen – Schulterwurf => Aussteigen aus dem Wurf in Wurfrichtung

Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen entgegen der Wurfrichtung

Angriff: Ohrfeige => Handfegen – Hüftwurf => Aussteigen aus dem Wurf entgegen der Wurfrichtung

Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren (Körperschwerpunkt absenken)

Angriff: Hammerschlag => Handfegen – Schulterwurf => Blockieren des Wurfes durch absenken des Körperschwerpunkt

Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren (stoppen)

Angriff: Ohrfeige => Handfegen – Hüftwurf => Blockieren des Wurfes durch stoppen des Wurfes

Freie Selbstverteidigung (Duo-Serien A)

Angriff 1: Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

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

Angriff 2: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)

Angriff: Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) => Schocken – Handdrehhebel – Armstreckhebel – Sichern (am Boden) – Armbeugehebel (Aufheber)

Angriff 3: Würgen von vorne mit beiden Händen

Angriff: Würgen von vorne mit beiden Händen => Griffsprengen – beidseitiger Handballenstoß zum Oberkörper - Ausfallschritt nach hinten - Verteidigungsstellung

Angriff 4: Würgen von der Seite mit beiden Händen

Angriff: Würgen von der Seite mit beiden Händen => Schultern hoch und Kopf runter - Ellenbogenstoß seitwärts – Hand vom Kehlkopf weg reißen – Fingerbeugehebel - Sichern (am Boden) – Handbeugehebel (Aufheber)

Angriff 5: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite

Angriff: Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite
=> Zur ergriffenen Schulter umdrehen - Rückhandschlag auf den Bauch – Drehstreckhebel – Sichern (am Boden) – Armbeugehebel (Aufheber)

Freie Anwendungsform

Freie Auseinandersetzung am Boden