

# Gelber Gürtel mit orangener Spitze

## 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: Ohrfeige => passiver Block mit dem Unterarm in Kopfhöhe – Körperabbiegen – Festhalter in seitlicher Position (am Boden) => Befreiung aus dem Festhalter in seitlicher Position (am Boden – Festhalter in seitlicher Position 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 - Ausfallschritt nach hinten - Verteidigungsstellung

### **Faustschlag**

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

## 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 - 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 – Großer Hüftwurf - Sichern (am Boden) – Fingerstreckhebel (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