

Weißer Gürtel mit gelber Spitze

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)

Techniken

Festhalter in seitlicher Position (am Boden)

Angriff: Ohrfeige => passiver Block mit dem Unterarm in Kopfhöhe – Körperabbiegen –
Festhalter in seitlicher Position (am Boden)

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 Kreuzposition (am Boden)

Griffsprengen

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

Grifflösen

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

Freie Anwendungsform

Auseinandersetzung im Stand mit offenen Händen