

weiß - 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)

Techniken

Festhalter in seitlicher Position (am Boden)

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

Festhalter in Kreuzposition (am Boden)

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

Handfegen

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

Knieschlag

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

Handballentechnik

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

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