



Bewegungsformen

- **Aktionsstellungen:** offensiv, defensiv
- **Doppelschrittdrehungen:** 90°, 180°, in den Parallelstand

Falltechniken

- **Rollen:** vorwärts, rückwärts

Bodentechniken

- **Befreiung aus:** seitlicher Position, Kreuzposition

Abwehrtechniken

- **2 Aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm:** nach innen, nach außen

Atemitechniken

- **Fauststoß**
- **Fußstoß vorwärts**

Hebeltechniken

- **2 Armstreckhebel** (1x Stand, 1x Boden)
- **Armbeugehebel im Stand:** eine Ausführung
- **1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden**

Wurftechniken

- **Hüftwurf oder Hüftrad**
- **Große Außensichel**



Freie Selbstverteidigung

- **Verteidigung gegen Griffattacken**
 - Beide Hände halten ein Handgelenk
 - Einhändiger Griff ins Revers,
 - Würgen von vorn
 - Würgen von der Seite

Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung am Boden mit Hebel-, Halte- und Befreiungstechniken

Während des gesamten Technikprogramms mindestens 2x Festlege-, Aufhebe- und Transporttechniken.