



## Bewegungsformen

- Verteidigungsstellung: 50/50
- Auslagenwechsel: vorwärts, rückwärts, auf der Stelle
- Meidbewegungen: Auspendeln, Abducken, Abtauchen

## Falltechniken

- Sturz seitwärts: rechts, links

## Bodentechniken

- Seitliche Haltetechnik

## Abwehrtechniken

- Passivblöcke: nach oben
- Grifflösen
- Handfegen

## Wurftechniken

- Beinstellen

## Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen im Stand

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