



Bewegungsformen

- Verteidigungsstellung 50/50
- Auslagenwechsel vorwärts, rückwärts, auf der Stelle
- Meidbewegungen: Auspendeln, Abducken, Abtauchen
- Gleiten vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Schrittdrehungen: um 90°, um 180° (vorw./ rückw.)

Falltechniken

- Sturz seitwärts: rechts, links

Bodentechniken

- Seitliche Haltetechnik
- Haltetechnik in Kreuzposition

Abwehrtechniken

- Passivblöcke: nach oben, nach innen
- Griffsprengen
- Grifflösen
- 2 Abwehrtechniken mit der Hand

Atemitechniken

- Handballentechnik

Hebeltechniken

- 1 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage
- Körperabbiegen

Wurftechnik

- Beinstellen

Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen im Stand

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