

Name:

Stand: April 2008

1. Verteidigungsstellung, Auslagenwechsel (nach vorn, nach hinten, auf der Stelle), Meidbewegungen (Auspendeln, Abducken, Abtauchen), Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts), Körperabdrehen, Schrittdrehungen (um 90 und 180 Grad)
2. Sturz seitwärts
3. Haltetechnik in seitlicher Position
4. Ju-Jutsu-Techniken in Kombinationen

<b>Technikgruppe</b>	<b>Technik</b>	<b>Angriff</b>
1. Handabwehrtechnik		
2. Handabwehrtechnik		
Handballentechnik		
Lösetechnik	Grifflösen	

5. Freie Anwendungsform: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen