

# Basic 3

## Laufschule / Schlag- und Tritttechniken

### Richtungswechsel aus Interview- oder Kampfstellung

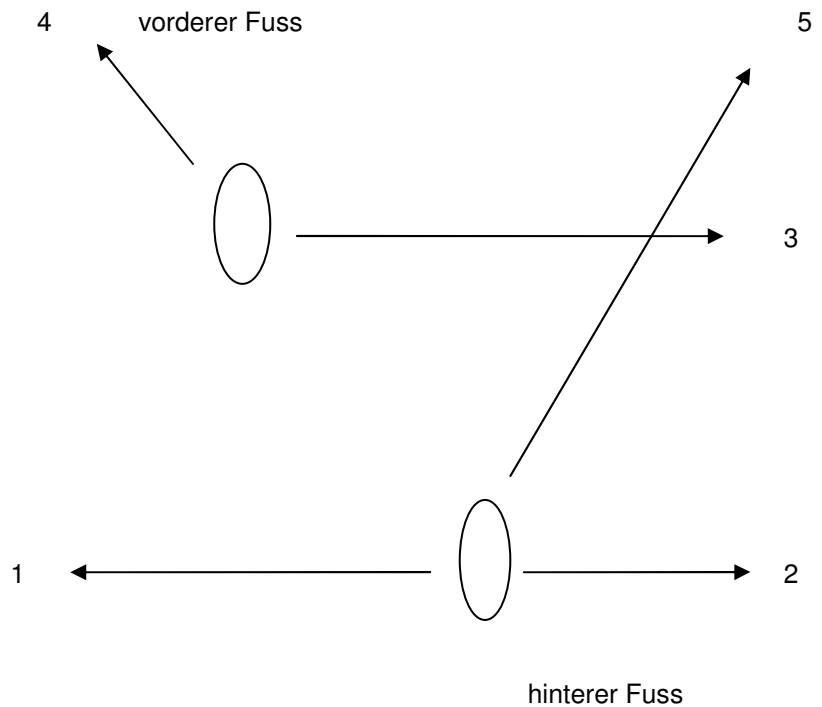
1. nach hinten zur Seite wegdrehen für Angriff von vorne

2. Ausfallschritt zur Seite für seitlichen Angriff

3. nach vorne zur Seite diagonal wegdrehen für Angriff von hinten

4. nach vorne zur Seite auf einen Angriff von vorne Y-Position (z.B. schwache Seite bei RechtshänderIn)

5. nach vorne zur Seite auf einen Angriff von vorne Y-Position (z.B. starke Seite bei RechtshänderIn)



Partnerübung mit div. Angriffen aus verschiedenen Richtungen (blocken und kontern)

### Schlagtechniken

Aufwärts-Hakensschlag/Uppercut (schwach/rückwärts)

Aufwärts-Hakensschlag/Uppercut (stark/vorwärts)

Hammerschlag (stark/rückwärts)

Kombination Gerader FS und AHS (vorwärts)

Kombination Gerader AHS (schwach) und HS (vorwärts)

Halbkreistritt zum Körper (vorwärts)

Rückwärtstritt (stark/rückwärts)

Kniestoss aus der Kurzdistanz (s/vorwärts) und GF

Kombination Seitwärtstritt (s) und Kniestoss (stark/vorwärts)

Kombination 2xHF, Kniestoss (s) und 1xHF

## Befreiungen / Verteidigung

**Oberarm** mit einer Hand (2 Var.)

- Handgelenk fixieren über den Arm
- Handgelenk fixieren unter dem Arm

## Würgegriffe am Hals

Befreiungen mit Kontertechnik

1 Varianten von vorne an der Wand

- über beide Hände Schlag ins Gesicht und gleichzeitig mit der anderen Hand Würgegriff lösen

1 von hinten an der Wand

- durch eindrehen und heben des einen Armes einen Hebel auf das Handgelenk ausüben und Hammerschlag zum Kopf

1 am Boden auf dem Rücken liegend seitlich (mit beiden Händen)

1 am Boden auf dem Rücken liegend (Reitersitz) mit einer Hand mit der anderen Hand schlagend

## Unterarmhalsgriffe

Befreiungen mit Kontertechnik

1 Variante von vorne (nach Bauchschlag)

- Arme des Angreifers blockieren und Kopf ausfädeln

1 Variante von hinten

- Ellenbogen fixieren und nach hinten drehen zu Fall bringen

## Umklammerungen von vorne und hinten

1 Var. von vorne über den Armen

- Schlag Genitalien und Fassen am Gesäss Kniestoss

1 Var. von hinten über den Armen

- Schlag Genitalien und ausfädeln aus dem Griff

## Doppelnelson

1 Var. Versuch zum Doppelnelson

- Arme blockieren und Fingerhebel

1 Var. Doppelnelson

- Fingerhebel direkt

## Blocktechniken

Kreisblöcke 360 Grad

1 Var. gegen Hakenschlag oder Ohrfeige zum Kopf mit Fassen am Revers

1 Var. gegen GF und HK, blocken mit Handinnenfläche und Kreisblock oben

Block mit den Aussenflächen der Unterarme

1 Var. gegen Faustschlag mit der vorderen Hand ausweichen mit Y-Position und kontern

1 Var. gegen Faustschlag mit der hinteren Hand ausweichen mit Y-Position und kontern

1 Var. gegen geraden Fronttritt  
ausweichen mit Y-Position und kontern

Blocken mit der Fusssohle/kante

1 Var. gegen Fusstritt von vorne  
blocken/treten mit dem vorderen Fuss gegen Schienbein

1 Var. gegen Frontritt von vorne  
blocken/treten mit dem hinteren Fuss gegen Schienbein

1 Var. gegen Low-Kick zu den Beinen  
blocken mit dem Anheben des Unterschenkels

**Verteidigung aus Bodenlage**

Blocken und Verhalten

Schwimmschritt mit Seitenwechsel (links und rechts)  
und treten aus der Bodenlage mit Aufstehen

Blocken mit Händen und Füßen aus der Bodenlage  
mit wegrollen bei Angriff von oben

**Fallen / Rollen**

Vorwärts (Falltechnik mit Auffangen des Gewichtes)

Seitwärts (Falltechnik seitliches Abrollen)

**Bewegen am Boden**

Spider

Wechsel von Brücke zu Spider

**Schlagkissen / Sparring**

Aufwärts-Hakensschlag/Uppercut (schwach/rückwärts)

Aufwärts-Hakensschlag/Uppercut (stark/vorwärts)

Hammerschlag (stark/rückwärts)

Kombination Gerader FS und AHS (vorwärts)

Kombination Gerader AHS (schwach) und HS (vorwärts)

Halbkreistritt zum Körper (vorwärts)

Rückwärtstritt (stark/rückwärts)

Kniestoss aus der Kurzdistanz (s/vorwärts) und GF

Kombination Seitwärtstritt (s) und Kniestoss (stark/vorwärts)

Kombination 2xHF, Kniestoss (s) und 1xHF