



Gelb-oranger Gürtel

1. 2 Handgelenkhebel
Reversgriffbefreiung, Gegner fasst rechtes Revers, Handgelenk mit beiden Händen fassen
Drehung nach hinten, Gegner Bauchlage

Rechte Hand des Gegners fassen, seitlich neben dem Gegner stehen, linke Hand fasst unten durch, Handgelenk mit beiden Händen fassen, angewinkelter Arm
2. 2 Armhebel
Armhebel im Stand, rechte Arm des Gegners fassen, linken Arm von oben über den rechten Arm des Gegners

Armhebel am Boden, Außensichel, linkes Knie auf den Hals, Armhebel
3. 1 Schulterhebel
gr. Außensichel, O Soto Gari, Bauchlage, gestreckter Arm zum Kopf
4. 1 Nasenhebel
Umklammern von vorn, linke Hand auf den Rücken, rechte Hand drückt auf die Nase und Gegner zu Boden drücken
5. 2 Fuß/Beinwürfe
Außensichel, Innensichel
6. 1 Hüftwurf
O Goshi
7. 1 Gegenwurf
O-Goshi, Arm des Gegners einklemmen
8. 2 Handgelenkbefreiungen
Handgelenk fassen mit beiden Händen, Faust machen, mit der anderen Hand von oben die Faust fassen, zum eigenen Körper ziehen

Fassen linkes Handgelenk mit rechts, rechte Hand auf rechte Hand des Gegners, beide Arme kreisförmig drehen, Handgelenkhebel

9. 2 Würgeabwehren Würgen von vorne mit beiden Händen, rechter Arm über die Armen, links Schritt nach hinten, Handkantenschlag zum Hals
Würgen von rechts mit beiden Händen, Hüftwurf-O-Goshi
10. 1 Reversgriffbefreiung Gegner fasst rechtes Revers, Handgelenk mit beiden Händen fassen Drehung nach hinten, Gegner Bauchlage (siehe Handgelenkhebel)
11. 1 Umklammerungsabwehr Ohrennervenpresse
12. 1 Haltegriffbefreiung Festhalter seitlich im Eingang, linke Hand im Gesicht, linkes Bein über den Kopf des Gegners, Ellenbogenschlag auf die Rippen
13. 1 Wurftechnik Standkampf mit anschl. Gegentechnik O-Goshi, Arm des Gegners einklemmen
- Theorie Notwehrrecht, BAE-Organisation