



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. 2 Nasenhebel

Umklammern von vorn, linke Hand auf den Rücken, rechte Hand drückt auf die Nase und Gegner zu Boden drücken

Umklammern von vorn, linke Hand auf den Rücken, rechte Hand drückt von unten unter die Nase und Gegner zu Boden drücken

5. 2 Würgegriffe

Unterarmwürgen von hinten, Gegner umdrehen, rechter Unterarm vor den Hals, linke Hand hinter dem Kopf

Faustknöchelwürger, beide Hände fassen den Kragen des Gegners, Daumen nach unten, Schritt nach hinten, Fäuste vor den Hals drehen

6. 2 Transportgriffe **Handgelenkhebel**, rechte Hand des Gegners fassen, seitlich neben dem Gegner stehen, linke Hand fasst unten durch, Handgelenk mit beiden Händen fassen, angewinkelter Arm
- Armhebel im Stand**, rechte Arm des Gegners fassen, linken Arm von oben über den rechten Arm des Gegners
7. 2 Haltegriffe am Boden **Nierenschere**, Gegner umdrehen, Nierenschere mit Unterarmwürgen
- Festhalter am Boden**, Außensichel, Festhalter seitlich
8. 2 Fuß/Beinwürfe **Außensichel**, **Innensichel**
9. 1 Hüftwurf **O Goshi**
10. 1 Gegenwurf **O-Goshi**, Arm des Gegners einklemmen
11. 1 Blocktechnik mit Tritt **Stockabwehr von oben**, Kreuzblock, Fußtritt oder Kniestöß
12. 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
13. 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

- | | | |
|-----|--|--|
| 14. | 1 Reversgriffbefreiung | <u>Gegner fasst rechtes Revers, Handgelenk mit beiden Händen fassen Drehung nach hinten, Gegner Bauchlage (siehe Handgelenkhebel)</u> |
| 15. | 1 Umklammerungsabwehr | <u>Ohrennervenpresse</u> |
| 16. | 1 Haltegriffbefreiung | <u>Festhalter seitlich im Eingang, linke Hand im Gesicht, linkes Bein über den Kopf des Gegners, Ellenbogenschlag auf die Rippen</u> |
| 17. | 1 Schlagabwehr | <u>Ohrfeigenabwehr, Doppelblock, seitlicher Fastrückenschlag zur Schläfe, rechte Hand auf Schulter, Außensichel</u> |
| 18. | 1 Fußtrittabwehr | <u>Gerader Fußtritt unter den linken Arm, Bein einklemmen, rechter Unterarm schlägt auf das Kniegelenk, auf das rechte Knie gehen, Fastrückenschlag zum Unterleib</u> |
| 19. | 1 Stockabwehr | <u>Stockschlag von der linken Seite, linker Unterarm blockt, beide Hände fassen das Handgelenk des Gegners, seitlich durch gehen Stockschlag auf das Knie</u> |
| 20. | 1 Wurftechnik Standkampf mit anschl. Gegentechnik | <u>O-Goshi, Arm des Gegners einklemmen</u> |

Theorie

Notwehrrecht, BAE-Organisation