



Weiß-gelber Gürtel

1. Handgelenkhebel **Reversgriffbefreiung**, Gegner fasst rechtes Revers, Handgelenk mit beiden Händen fassen
Drehung nach hinten, Gegner Bauchlage
2. Armhebel **Armhebel am Boden**
Außensichel, linkes Knie auf den Hals,
Armhebel über rechtes Bein
3. Würgegriff **Unterarmwürgen von hinten**, Gegner umdrehen, rechter Unterarm vor den Hals,
linke Hand hinter dem Kopf
4. 2 Haltegriffe **Nierenschere**, Gegner umdrehen, Nierenschere mit Unterarmwürgen

Festhalter am Boden, Außensichel, Festhalter seitlich
5. 2 Fuß/Beinwürfe **Außensichel, Innensichel**
6. 1 Würgeabwehr **Würgen von vorne mit beiden Händen**, rechter Arm über die Armen, links Schritt nach hinten, Handkantenschlag zum Hals
7. 1 Umklammerungsabwehr **Ohrennervenpresse**
8. Bodenkampftechnik, Kniestand **Beide Kniestand, den Hals umklammern, umdrehen, Festhalter seitlich**

Theorie

Dojo Etikette