

# 5. Kyu Gelbgurt

## Bodentechniken

### - **Haltetechnik in seitlicher Position**

(fasse um den Kopf und kontrolliere den Arm des Angreifers vor deinem Bauch)

### - **Haltetechnik in Kreuzposition**

(kontrolliere mit Ellenbogen und Knien den Angreifer am Kopf und an der Hüfte)

### - **Haltetechnik in Reitposition**

(fasse mit beiden Armen um den Kopf (*würgen*) und hake deine Beine ein)

## **Techniken in Kombination**

(Eine Kombination besteht aus einem Angriff, einer Abwehr-, Folge- und/oder Abschlusstechnik)

### Passivblock zum Kopf

- Ohrfeige mit rechts zum Kopf, **Passivblock z.K.**, Ohrfeige oder Fausttechnik zum Körper

### Passivblock außen

- Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte, **Passivblock a.**, Handballenstoß

### Passivblock innen

- Griff zum Gürtel, **Passivblock i.**, Tritt zum Schienbein und Fastrückenschlag

### Abwehrtechnik mit der Hand

1. Ohrfeige mit rechts, **Schulterstopp** mit rechts mit Passivblock z.K. mit links, Beinstellen

2. Fastrückenschlag, **Doppelblock mit beiden Handkanten** (Oberarm und Unterarm), Griff an den Arm, Tritt zum Unterschenkel und zu Boden bringen

### Grifflösen

- beidhändig ein Handgelenk fassen, meine Hand erfassen (wie beim Klatschen), Schock zum Schienbein, **Hand rausziehen** mit Ausfallschritt, Fastrückenschlag

### Griffsprengen

- parallel ein Handgelenk fassen, Schock zum Schienbein, **Unterarmblock auf den Arm des Gegners**, Fastrückenschlag

### Handballentechnik

- Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte, Passivblock a., **Handballenstoß**

### Knietechnik

- Schwinger zum Kopf, abtauchen, in den Rücken des Angreifers fassen und **Knieschlag zum Bauch** (*kreisförmig*), Ellenbogenstoß abwärts auf das Schulterblatt

### Stoppfußstoß

- Würgen von vorn mit beiden Händen, Schutzhaltung mit den Armen, **Stoppfußstoß** (Zehen zeigen dabei nach Außen und die Ferse nach Innen)

### Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

- Ohrfeige mit rechts, Schulterstopp mit rechts mit Passivblock z.K. mit links, Beinstellen, linke Hand hält Handgelenk des Gegners, mit der rechten Hand hinter den Ellenbogen des Angreifers fassen (Daumen ist oben) **Arm des Angreifers am Kopf vorbei hebeln** (*Handfläche zeigt zum Boden*)

### Körperabbiegen

- Schulter fassen von hinten mit rechts und ziehen, Hände hoch zur Deckung, linke Hand macht eine Ohrfeige ins Gesicht des Angreifers und schlägt in den Rücken (nah am Gürtel), rechte Hand bildet eine hohle Hand und hält diese unter das Kinn, Kopf überstrecken in den Nacken, Angreifer mit **Körperabbiegen** in den Boden bringen

### Beinstellen

- Ohrfeige mit rechts, Schulterstopp mit rechts mit Passivblock z.K. mit links, **Beinstellen**