



Grüner Streifen

Falltechniken: Sturz vorwärts und rückwärts

Bewegungsformen: Übersetzschriffe

Anwendungsformen: Atemitechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster:

1. Führhand, Schlaghand, Lowkick und 2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik

Und weiterer Atemitechniken gegen eine Prätze

Bodentechniken: Haltetechnik in eigener Rückenlage (Full Guard), aus Rückenlagen in die Oberlage gelangen, Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)

Technik	Angriff	Verteidigung
Abwehr mit Dreierkontakt		
Abwehrtechnik mit der Hand 1		
Ellenbogentechnik 1		
Lowkick		
Handbeuge Hebel		
Doppelhandsichel von vorne		
Weiterführung von Hebeltechnik 1		
Gegentechnik gegen Handbeugehebel		
Gegentechnik gegen Hüftwurf		

Stockanwendung (Stockaufnahme, (optionale) Störtechnik, Kontrolle und Entwaffnung)

Angriff	Verteidigung
Winkel 1 (von oben außen)	
Winkel 2 (von oben innen)	

Selbstverteidigung (4 nach Wahl des Prüfers)

Angriff	Verteidigung
Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich	
Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz	
Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen	
Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter	
Griffansatz zum Oberkörper	
Griffansatz zu den Beinen	
Aufwärtshaken	
Lowkick	