

Bewegungsformen

Aktionsstellung (links/rechts)	Beide Füße stehen in einer Stellung leicht über schulterbreit. Die Zehen zeigen in Laufrichtung, die Knie sind leicht gebeugt. Die Weite der Füße, wie sie seitlich auseinander stehen, wird auch als Schrittlänge verwandt, so dass die Füße scheinbar an den diagonalen Ecken eines gedachten Quadrates stehen.
Auslagenwechsel	
1	Mit dem vorderen Bein wird ein Schritt nach hinten gemacht.
2	Mit dem hinteren Bein wird ein Schritt nach vorne gemacht.
3	Das hintere Bein wird, beide Füße berühren sich, neben das vordere Bein geführt, - das vordere Bein wird danach nach hinten in die Position der Aktionsstellung geführt.
4	Das vordere Bein wird, beide Füße berühren sich, neben das hintere Bein geführt, - das hintere Bein wird danach nach hinten in die Position der Aktionsstellung geführt.
Meidbewegungen	
Auspendeln	Die Beine behalten ihre Position bei, der Oberkörper pendelt aus der Hüfte nach hinten, links und/oder rechts. Der Oberkörper sollt gerade bleiben, eine Wirbelsäulenkrümmung ist zu vermeiden. - Achtung: Keinesfalls nach vorn auspendeln!
Abducken	Beide Beine behalten ihre Position bei, der Oberkörper wird in gerader Haltung senkrecht auf-/und abwärts bewegt. - Achtung: Der Blick ist auf den Angreifer gerichtet.
Abtauchen	Beide Beine behalten ihre Position bei, der Oberkörper wird in einer U-förmigen Bewegung aus dem Gefahrenbereich bewegt. - Achtung: Der Blick ist auf den Angreifer gerichtet.
Körperabdrehen	Beide Beine behalten ihre Position bei, der Oberkörper wird in senkrechter Wirbelsäulenhaltung in der Längsachse gedreht, um die Schultern als Auftrefffläche anzubieten. - Achtung: Der Blick ist auf den Angreifer gerichtet.
Schrittdrehungen	
90° vorwärts	Das hintere Bein macht einen Schritt nach vorne, beide Beine drehen auf dem Fußballen.
90° rückwärts	Das hintere Bein kreuzt hinter dem Standbein, beide Beine drehen auf dem Fußballen.
180° vorwärts	Das hintere Bein macht einen weiten, diagonalen Schritt nach vorne. Beide Beine drehen auf dem Fußballen.
180° rückwärts	Das Standbein wird leicht eingebeugt, der Fuß dreht 90° den Hacken nach außen, das Gesäß folgt. Jetzt wird das freie Bein in die 180°Position gesetzt und der Körper zieht nach, so dass die 180° Drehung ausgeführt ist.

Falltechniken

Sturz seitwärts (rechts/links)	<p>Das Standbein wird leicht gebeugt, das freie Bein wird gestreckt vor dem Standbein hochgeschwungen. Der Arm auf der Körperseite des Schwungbeines wird ca. 30° neben dem Körper mit der Handfläche zum Boden positioniert und es wird zugelassen, dass der Körper zur dieser Seite fällt.</p> <p>Es wird deutlich, stoßartig ausgeatmet.</p> <p>Bei Bodenkontakt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - schlägt die Handfläche des ausgestreckten Arm neben dem Körper auf dem Boden ab und - die Körperseite kommt auf und - die Fußaußenkante schlägt auf dem Boden auf, wobei der die Zehen zum Knie gezogen sind (Schutzfunktion).
---	---

Bodentechniken

Haltetechnik in seitlicher Position	<p>Uke liegt auf dem Rücken.</p> <p>Tori hat sich neben Uke gesetzt und den Arm von Uke, der ihm am nächsten ist, im Bereich des Ellenbogens gefasst und mit Oberarm und seiner Flanke eingeklemmt.</p> <p>Sein Gewicht hat er auf dem Körper von Uke so positioniert, dass sein Körperschwerpunkt den Körpermittelpunkt von Uke belastet und ein Aufrichten verhindert.</p> <p>Mit seiner anderen Hand bzw. seinem Arm stabilisiert sich Tori. Man kann sich mit der Hand/Arm abstützen oder auch Ukes Hals umschlingen.</p>
Haltetechnik in Kreuzposition	<p>Uke: liegt auf dem Rücken.</p> <p>Tori: liegt oder besser hockt neben Uke. Sein Gewicht hat er auf dem Körper von Uke so positioniert, dass sein Körperschwerpunkt den Körpermittelpunkt von Uke belastet und ein Aufrichten verhindert.</p> <p>Mit einem Arm umfasst er den Bereich des Körper von Uke am Hals, der andere Arm stabilisiert den Körper entweder zwischen den Beinen oder an der gegenüberliegenden Flanke, die eigenen Knie/Oberschenkel sind dicht am Körper von Uke positioniert.</p>
Haltetechnik in Reitposition	<p>Uke: liegt auf dem Rücken.</p> <p>Tori: sitzt rittlinks auf ihm und belastet mit seinem Oberkörper die Körpermitte von Uke, damit dieser sich nicht aufrichten kann.</p> <p>Beide Unterschenkel sind in den Kniekehlen von Uke eingehakt und heben die Beine von Uke an, damit diese keinen Bodenkontakt haben und dadurch keine Kraft zum Abstützen entwickeln können.</p> <p>Mit seinen Händen stützt sich Tori hinter den Schultern/dem Kopf von Uke ab und achtet auf eine gute Gewichtskontrolle.</p>

Abwehrtechniken

Passivblöcke	
Achtung:	<i>Sind Bewegungen <u>ohne</u> aktive Einwirkung auf den Uke.</i>
am Kopf	<p>Uke: Doppelschwinger</p> <p>Tori: Beide Hände werden über den Ohren auf den eigenen Hinterkopf gelegt und stabilisieren die eigenen Arme, die Ellenbogen werden leicht nach außen gestellt, so dass die Schläge mit den Ellenbogen abgewehrt werden. Aus dieser Haltung heraus einen Impulsstoß mit beiden Händen gegen die Brust von Uke geben und sofort auf Distanz gehen.</p>
Achtung:	<i>Die folgenden Blockrichtungen werden durch die Fußstellung zum Angriff bestimmt, da der passive Block eine Meidbewegung ist, die mit einer Hüftdrehung einhergeht. Es kann nur zur "offenen" Stellung gedreht werden, da sich ansonsten Fußstellung und Wirbelsäulenbeweglichkeit behindern!</i>
nach außen	<p>Uke: Schwinger</p> <p>Tori: Der angewinkelte Arm auf der Seite des Angriffs wird in den Schlag gedreht, damit der Schlagarm auf dem Ellenbogen auftrifft. Mit dem anderen Arm wird ein Handballenstoß zum Kopf von Uke ausgeführt und sofort auf Distanz gehen.</p>
nach innen	<p>Uke: gerader Fauststoß</p> <p>Tori: Der vordere angewinkelte Arm wird zum Ablenken des Stoßes eingedreht, die andere Hand schützt das Gesicht. Mit dem vorderen Arm wird ein Schlag mit dem Handrücken zum Gesicht ausgeführt und auf Distanz gehen.</p>

Abwehrtechniken mit der Hand	
1	<p>Uke: gerader Fauststoß</p> <p>Tori: Handfegen nach innen, Übergreifen und Zug am Handgelenk, Handrücken zum Gesicht und Körperstreckhebel</p>
2	<p>Uke: Rückhandschlag</p> <p>Tori: Block und Ablenken des Schlagarmes mit beiden Händen. Körperabbiegen (Wirbelsäulenhebel) - Mit der linken Hand auf das (oberhalb) Steißbein schlagen und mit der anderen ins Gesicht und zum Boden bringen.</p>
Griff lösen (weiche Form)	<p>Uke: gegenüberliegendes Handgelenk ist gefasst</p> <p>Tori: Hand vom Uke fixieren und Arm langziehen. Tritt mit dem Bein auf der, der gefassten Hand gegenüberliegenden Seite gegen die Oberschenkelinnenseite des diagonalen Beines von Uke. Dadurch kommt Uke in eine Vorlage, das auf der Hand von Uke dreht die Hand und führt, unterstützt von seiner anderen Hand in der Beugefalte, Uke mit einem kombinierten Handbeuge- und Armstreckhebel zum Boden</p>
Griffsprengen (harte Form)	<p>Uke: Würgen von der Seite mit beiden Händen</p> <p>Tori: Schildkröte (Hals einziehen und Schultern hoch, um den Würgedruck zu lindern). Die vordere Hand fixieren, indem die Finger von unten die Daumenballen umfassen und der eigene Handballen auf Ukes Handrücken aufliegt. Mit der anderen Hand einen Handruckschlag zu Ukes Unterbauch führen und diesen Arm über eine Kreisbewegung nach hinten gerade über den Kopf strecken, um dann plötzlich zur Griffsprengung einen Ellenbogenschlag abwärts auszuführen. Die Schlag führende Hand unterstützt dann die fixierende Hand, (welche die Hand von Uke gesperrt hatte). Die fixierende Hand zieht Ukes Hand in eine Kippbewegung, die andere Hand unterstützt diese Bewegung (umgekehrter Kipphandhebel) und Uke wird dadurch zum Boden gebracht.</p>

Atemitechniken

Handballen- oder Handflächentechnik	<p>Uke: Ohrfeige</p> <p>Tori: Block nach außen und Handballenstoß zur ggü. liegenden Seite. Auftaktschritt dicht neben den Fuß von Uke und Durchführen des freien Beines zwischen eigenem und dem Standbein von Uke. Absetzen weit zwischen den beiden Beinen von Uke, wodurch dieser in Rücklage kommt. Mit Zug am Arm und Drehung des Oberkörpers Uke in die Bodenlage bringen. Gleich nach dem Wurf Uke in die Bauchlage drehen und mit zum Boden gehen. Hierbei wird der gefasste Arm fest umschlungen. Tori setzt sich in T-Position zu Uke und hebelt den Arm durch eigenes Zurücklegen. Die Knie werden zusammengedrückt, um den Arm zu fixieren, der gestreckte Arm wird, die Hand mit der Kleinfingerseite nach oben über die eigene Hüfte gehebelt.</p>
Knietechnik	<p>Uke: Schwinger</p> <p>Tori: Close Quarter. Block gegen den Schlagarm. Knieschlag zum Magen. Absetzen des Beines und Umklammern des Kopfes von Uke, dann mit dem freien Bein mehrere Knieschläge zu Ukes Kopf, dabei den Kopf mit den Händen zum Knie führen. Dann Beinwechsel und einen finalen Knieschlag zu Schläfe von Uke.</p> <p>- Achtung: <u>Uke macht Sturz vorwärts. Die Knietechniken erfolgen ohne Berührung von Uke!!!</u></p>
Stoppfußstoß	<p>Uke: Gegenüberliegendes Handgelenk ist gefasst</p> <p>Tori: Hand fixieren und Arm langziehen. Stoppfußstoß mit dem Bein, welches der gefassten Hand gegenüber liegt, gegen die Oberschenkelinnenseite des diagonalen Beines von Uke. Dadurch kommt Uke in eine Vorlage. Die fixierte Hand von Uke weiterdrehen und, unterstützt von seiner anderen Hand, in der Beugefalte weiter führen, so dass der Uke mit einen kombinierten Handbeuge- und Armstreckhebel zum Boden gebracht wird.</p>
<h2 style="text-align: center;">Hebeltechniken</h2>	

Wurftechniken**Beinsteller****Uke:** Ohrfeige

Tori: Block nach außen und Handballenstoß zur ggü. liegenden Seite. Auftaktschritt neben den Fuß von Uke, Durchführen des freien Beines zwischen eigenem und dem Standbein von Uke. Absetzen weit zwischen beiden Beinen von Uke, wodurch dieser in Rücklage kommt. Mit Zug am Arm und Drehung des Oberkörpers Uke in die Bodenlage bringen. Gleich nach dem Wurf Uke in die Bauchlage drehen und mit zum Boden gehen. Hierbei wird der gefasste Arm fest umschlungen. Tori setzt sich in T-Position zu Uke und hebt den Arm durch eigenes Zurücklegen. Die Knie werden zusammengedrückt, um den Arm zu fixieren, der gestreckte Arm wird, in Richtung der Kleinfingerseite über die eigene Hüfte gehoben.