

Basic 1	Basic 2	Basic 3
<p>1) <u>Im Stand mit Kissen</u> 5 Handtechniken, 3 Beintechniken (frei)</p> <p><u>Verteidiger:</u> (Ausführung je 3 mal links und rechts)</p>	<p>1) <u>In Bewegung mit Kissen</u> Techniken gleich wie Basic 1</p> <p><u>Verteidiger:</u> Stoptechniken und 1 Kontertechnik frei</p>	<p>1) <u>In Bewegung mit Kissen</u> Techniken gleich wie Basic 1</p> <p><u>Verteidiger:</u> Stoptechniken und 1 -2 Kontertechnik frei</p>
<p>2) <u>Angreifer:</u> (Ausführung je 5 mal links und rechts) Gerade Faust, Rundschlag, Front Kick</p> <p><u>Verteidiger:</u> nur Blocken (Bleibt in seiner starken Stellung)</p>	<p>2) <u>Angreifer:</u> gleich wie Basic 1</p> <p><u>Verteidiger:</u> Blocken mit kontern frei</p>	<p>2) <u>Angreifer:</u> gleich wie Basic 1</p> <p><u>Verteidiger:</u> Blocken mit kontern frei (min. 2 Abschlüsse)</p>
<p>3) <u>Angreifer:</u> (Ausführung je 3 mal) <u>Fassen</u> einhändig Handgelenk, Revers, Oberarm und hinten <u>beidhändig</u> Handgelenk und Revers <u>Würgen</u> einhändig vorne <u>Beidhändig</u> vorne und seitwärts</p> <p><u>Verteidiger:</u> Lösen, Befreien (Bleibt in seiner starken Stellung)</p>	<p>3) <u>Angreifer:</u> gleich wie Basic 1 + umklam.hinten über und Unterarm + Würgegriff von Hinten</p> <p><u>Verteidiger:</u> Lösen, Befreien mit 1 Kontertechnik</p>	<p>3) <u>Angreifer:</u> gleich wie Basic 1 + umklam.hinten über und Unterarm + Schwitzkasten vorne und hinten + Würgegriff von Hinten</p> <p><u>Verteidiger:</u> Lösen, Befreien mit 1 Kontertechnik (min. 2 Abschlüsse)</p>
<p>4) <u>Bodentechniken</u> (Ausführung je 5 mal, Angriffe mit Kissen) Nach hinten und zentral aufstehen. Nach vorne fallen und abdrehen (Spinne)</p>	<p>4) <u>Bodentechniken</u> (Ausführung je 5 mal, Angriffe mit Kissen) Nach hinten, zentral und seitlich aufstehen. Am Boden (180° Kreis verteidigen)</p>	<p>4) <u>Bodentechniken</u> (ohne Kissen) Situationen am Boden mit würgen neben, auf dem Bauch und zwischen den Beinen Am Boden (360° Kreis verteidigen)</p>