

Revers fassen (beide Hände) & Abwehr gegen Würfe

Revers fassen (beide Hände)

Schläge

1. Knöchelfaust (ein Finger)
2. Knöchelfaust (alle Finger)
3. Fingerstich nach oben
4. Fingerstich nach unten
5. Handkante zum Hals
6. Handkante zur Schläfe
7. Knöchelfaust zur Schläfe
8. Handrückenschlag
9. Handballenstoß
10. Handflächenschlag

Hebel

1. Körperstreckhebel
2. Kipphebel und Körperstreckhebel
3. Ellenbogen- und Schulterhebel

Abwehr gegen Würfe

1. gekreuzte Arme
2. linker Arm
3. rechter Arm
4. Unterarm
5. Hand vor den Kopf
6. Kipphebel (drehen)
7. Kipphebel (ziehen)
8. Knöchelfaust
9. Hand vor den Kopf und Schlag
10. Durchschieben
11. Durchschieben mit Fauststoß
12. Beide Hände fassen (Körperstreckhebel)
13. Handgelenkhebel

Fußtrittkombinationen

1. Links Fußballen nach vorne - rechts Seitentritt
2. Links Fußballen nach vorne - rechts Seitentritt nach hinten
3. Rechts von außen nach innen - Seitentritt rechts
4. Links Seitentritt - rechts Seitentritt
5. Rechts Fußinnenkante nach vorne - rechts Seitentritt
6. Links Fußinnenkante nach vorne - rechts Seitentritt
7. Rechts Seitentritt - links Seitentritt
8. Seitentritt nach vorne - Seitentritt rückwärts

Spezialfußritte

1. Mit zwei Füßen nach oben
2. Seitentritt gesprungen mit beiden Füßen
3. Kreisfußtritt mitte
4. Kreisfußtritt unten
5. Spannfußtritt unten