

Revers fassen (Angreifer will mit beiden Händen fassen)

Ausweichen

1. Beide Arme nach unten ziehen
2. Beide Arme nach oben stoßen
3. Zur Seite (eine Hand innen, eine außen)
4. Zur Seite (beide Hände auflegen)
5. Eine Hand nach oben führen

Schläge

1. Handkante zum Hals
2. Ellenbogenstoß zum Körper
3. Ellenbogenstoß zum Kopf
4. Beide Handballen zum Körper
5. Handrückenschlag zum Kopf

Hebel

1. Armkreuzhebel
2. Kipphebel (beide Arme führen)
3. Kipphebel (einen Arm führen)
4. Kopfdrehhebel von außen
5. Kopfdrehhebel von innen

Würfe

1. Hüftwurf (einen Arm nach oben, einen nach unten führen)
2. Rückenwurf
3. Schulterwurf (gekreuzte Arme)
4. Kipphebelwurf (gekreuzte Arme)
5. Armhebelwurf (gekreuzte Arme)

Schläge

1. Fauststoß
2. Knöchelfaust (ein Finger)
3. Knöchelfaust (alle Finger)

4. Handaußenkante
5. Handinnenkante
6. Handballenstoß
7. Handinnenfläche
8. Handrückschlag
9. Fingerstich
10. Ellenbogenstoß

Fußtrittkombinationen

1. Fußballen nach vorne - Seitentritt zur Seite
2. Fußballen nach vorne - Seitentritt nach hinten
3. Seitentritt nach vorne unten - Seitentritt nach vorne oben
4. Von innen nach außen - von außen nach innen