Fußtrittabwehr (Seitentritt von vorne)

Ausweichen
1. Kreuzgriff
2. Zur Seite mit dem linken Arm
3. Zur Seite mit dem rechten Arm
4. Zur Seite mit beiden Armen
5. Nach außen drehen

Schläge
1. Knöchelfaust
2. Handkante
3. Fußtritt von unten
4. Kniestoß
5. Fersentritt von oben

Hebel
1. Beinbeugehebel (Arm)
2. Kniehebel (Schienbein)
3. Fußdrehebel von vorne
4. Fußdrehebel von der Seite
5. Beinbeugehebel mit dem Bein

Würfe
1. Beinhebewurf
2. Beinhebewurf mit Fußfeger
3. Außensichel
4. Innensichel
5. Schulterwurf (Bein)