

Faustangriff von vorne

Ausweichen

1. Abfangen (halber und ganzer Schritt)
2. Zur Seite nach außen
3. Zur Seite nach innen
4. Kreuzgriff (halber und ganzer Schritt)

Schläge

1. Haken
2. Handkantenschlag zum Hals
3. Handkantenschlag zum Nacken
4. Schlag zum Hals mit der linken Handkante
5. Schlag zum Hals mit der rechten Handkante
6. Ellenbogenstoß von außen nach innen

Hebel

1. Armstreckhebel
2. Armbeugehebel
3. Armdrehhebel
4. Kipphebel
5. Körperstreckhebel

Würfe

1. Hebelwurf (Oberarm)
2. Hebelwurf (Ellenbogen)
3. Außensichel
4. Rückenwurf
5. Nackenwurf
6. Fußfegewurf