

Angreifer fasst von hinten

Kragen fassen von hinten

1. Links und rechts schlagen
2. Körper abbiegen

Beide Schulter fassen

1. Aufwärtshaken
2. Kipphebel
3. Befreiung (Durchtauchen)
4. Transportgriff

Beide Oberarme fassen

1. Armstreckhebel
2. Ausheber nach hinten
3. Beindurchzug

Umklammerung über den Armen

1. Wurf

Umklammerung unter den Armen

1. Schlag zum Handrücken
2. Handdrehbeugehebel
3. Fingerhebel

Umklammerung beider Schultern durch die Achsel

1. Kipphebel

Nelson

1. Fingerhebel

Beide Handgelenke von hinten fassen

1. Handdrehgriff nach unten
2. Transportgriff
3. Rückenwurf

Fußritte

9. Ferse zum Schlüsselbein
10. Von außen nach innen
11. Von innen nach außen
12. Spannrußtritt
13. Seitentritt
14. Spitze zum Kehlkopf
15. Ferse zum Kopf
16. Außenkante nach vom
17. Außenkante nach oben
18. Außenkante nach unten