

### **Angreifer fasst Handgelenk diagonal**

#### **Handbefreiungen (diagonal)**

1. Nach oben
2. Nach außen (unter dem Arm)
3. Nach außen (über dem Arm)

#### **Hebel (diagonal)**

1. Handgelenk (nach unten)
2. Handgelenk (drehen)
3. Armdrehen (durchtauchen)
4. Armdrehen (über den Kopf)
5. Armbeugehebel (nach hinten)
6. Armbeugehebel (nach vorn)
7. Handgelenkkipphebel
8. Handdrehgriff nach unten

#### **Würfe (diagonal)**

1. Rückenwurf

#### **Hebelwürfe (parallel)**

1. Drehhebelwurf
2. Armsperrhebel über dem Kopf
3. Außensichel

#### **Fußtritte**

1. Fußballen nach vorne
2. Wie 1. nur mit gedrehtem Fuß
3. Innenkante nach vorne
4. Seitentritt nach hinten unten
5. Kniestoß
6. Ferse zum Oberschenkel
7. Ferse zum Kreuzbein
8. Ferse nach oben

