

Duo Serien (erweitert) (5= Technik für gelb, 4 für orange, 3 für grün usw..)

Serie 1: (Orange) Festhalte Angriffe

1. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

- Hand greifen und über die Mitte lösen (5.)
- Gegenüberliegende Hand sichern, Fußtritt zum Scheinbein Z-Hebel (3)

1.a Gegenüberliegende Handgelenk wird gefasst und Schlag

- *Schritt nach außen (zur gefassten Hand), Griff sprengen mit Handballenstoß(5) Rückhandschlag zum Kopf*
- *Schritt nach außen (zur gefassten Hand), Block nach außen (4) mit der anderen Hand die gefasste Hand mit Handseithebel zu Boden (3)*

1.b Diagonales Handgelenk wird gefasst und Schlag

- *Schritt nach außen (zur freien Hand), Doppelblock (4) Fußtritt zu den kurzen Rippen (4) nach Reaktion – bei anziehen des Arms Handdrehgriff (3) oder Armbeugehebel (4) zu Boden sonst Armstreckhebel(4/5) zu Boden.*
- *Schritt nach außen (zur freien Hand), Doppelblock (4), Griffsprengen mit dem Ellenbogen (5), Faustschlag zum Kopf), Beingreiftechnik (1) sichern*

2. Einhändiger Griff ins Revers (und Schlag)

- Hand sichern, Handballenschlag ins Gesicht (5), Beinstellen (5) oder große Außensichel (4), Armstreckhebel bei gegnerischen Bauchlage (3/5)
- Hand sichern, Handballenschlag ins Gesicht (5), Ellenbogenstoß abwärts in Armbeugehebel übergehen, Transporttechnik oder zu Boden bringen

3. Würgen von vorne mit beiden Händen

- Schritt zurück in seitliche Position, Griff sprengen (5) mit Ellenbogenschlag abwärts, Ellenbogen schlag rückwärts zum Kopf
- Schritt zurück in seitliche Position, Griff sprengen (5) durch herabziehen der vorderen Hand,
 - Rückhandschlag (5) zum Bauch Kipphandhebel, Sichern mit Armbeugehebel bei generischen Rückenlage
 - Ellenbogenstoß seitwärts, Hüftwurf (4) oder Schulterwurf (3) Sicherung dito

4. Würgen von der Seite mit beiden Händen

- Griff sprengen (5) mit Ellenbogenschlag abwärts, Ellenbogen schlag rückwärts zum Kopf
- Griff sprengen (5) durch herabziehen der vorderen Hand,
 - Rückhandschlag (5) zum Bauch Kipphandhebel, Sichern mit Armbeugehebel bei generischen Rückenlage
 - Ellenbogenstoß seitwärts, Hüftwurf (4) oder Schulterwurf (3) Sicherung dito
- Griff sprengen (5) durch herabziehen der vorderen Hand, Rückhandschlag (5) zum Kopf, umgreifen Griff am Hals, große Innensichel (3)

4.a Würgen von Hinten mit beiden Händen

- *Wendung mit Windmühle, Handballenschlag (5 zum Kopf,)*
 - *Körperabbiegen (5)*
 - *Große Außensichel (4)*

5. Griff in die Jacke (Schulterbereich von der Seite)

- Gegenüberliegender Angriff: einfache Wendung, Arm sichern Handballenschlag (5) zum Gesicht, Beinstellen (5) oder große Außensichel (4)
- Diagonaler Angriff: Drehung in den Rücken Handballenschlag (5) Faustschlag (4) in den Rücken, Körperabbiegen