

STOFFSAMMLUNG TEIL 2

Würgetechniken

Beinhalsschere
Dreieckswürge mit den Beinen
Freies Würgen vor der Schulter
Freies Würgen vor der Stirn
Freies Würgen vor der Brust
Freies Würgen in der Bodenlage
Freies Würgen mit Arm Armeinschluss
Freies Würgen verriegelt
Knöchelwürge
Kragenwürge
Kragenwürge mit Gegendruck
Kragenwürgen (Kreuzwürgen)
Kreuzwürgen mit Stock
Würgen mit Stock verriegelt
Würgen mit der Kleidung
Würgen mit beiden Unterarmen
Würgen mit beiden Füßen
Würgen mit dem Fuß
Würge mit Hilfe des gegner. Unterarmes

Ellenbogentechniken

Nach vorn horizontal
Nach vorn vertikal
Zur Seite horizontal
Zur Seite vertikal
Nach hinten horizontal
Nach hinten vertikal
Nach unten vertikal
Diagonal in alle Richtungen

Nervendrucktechnik

Augendrucktechnik
Druckpunkt unterhalb der Nase
Druckpunkt am Carotispuls einseitig
Druckpunkt am Carotispuls beidseitig
Druckpunkt unterhalb des Ohres
Grube zwischen Zeigefinger/Daumen
Kehlkopfgrube
Leiste
Nasendruck
Schlüsselbeingrube
Sinusknoten seitlich am Hals

Handtechniken

Handfegen mit der Handfläche innen
Handfegen mit dem Handrücken
Handballenstoß (Schulterstopp)
Handinnenkante
Handaußenkante
3-er Kontakt

Selbstfallwürfe

Außendrehwurf
Beinrollwurf
Eckenwurf
Kopfwurf
Reißballenwurf
Scherenwurf
Seitenriss
Seitenrad

