

SCHWINGEN

– die technische Vielfalt

Ausgabe 2016



Herausgeber	Eidgenössischer Schwingerverband ESV
Arbeitsgruppe	Feller Samuel (Vorsitz), Betschart Andreas, Döbeli Magnus, Gasser Niklaus, Gasser Rolf, Jakob Werner, Scheidegger Martin, Schneider Manfred, Schorno Fidel
Fotos	Eicher Rolf, Schaerer Werner
Layout/Druck	Haller + Jenzer AG, Druckzentrum, 3401 Burgdorf
Ausgabe	2016 (1. Auflage)
Copyright	Eidgenössischer Schwingerverband ESV

EINLEITUNG

Vorwort Paul Vogel, Obmann ESV..... 5
 Vorwort Samuel Feller, Technischer Leiter ESV..... 6
 Die Geschichte der Schwingerlehrbücher 7

GRUNDLAGEN

Griffassen..... 9
 Tenue Sennen- und Turnerschwinger 10
 Freie Brücke..... 11
 Resultat 12

UNFALLVERHÜTUNG

Rolle vorwärts 13
 Rolle rückwärts 14
 Nacken aufwärmen..... 15
 Fallübung..... 16
 Kopfstand in die Brücke 17
 Brücke im Kreis laufen..... 18
 Brückenübung mit Partner..... 19

SCHWUNGVORBEREITUNGEN

Stich mit Hand 20
 Stich mit Oberarmgriff 21
 Griff sprengen 22
 Laufen mit Gegner..... 23

STANDSCHWÜNGE

Kurz..... 24
 Kurz mit Kreuzgriff..... 25
 Kurz mit Griff unter Achsel/Oberarm 26
 Kurz mit Kniekehlegriff..... 27
 Kurz mit Oberschenkelgriff rechts..... 28
 Kurz-Hüfter 29
 Kurz-Stich 30
 Tätsch-Kurz..... 31
 Links-Kurz 32
 Kurz-Lätz..... 33
 Gammen mit Kreuzgriff 34
 Gammen rechts 35
 Gammen links..... 36
 Übersprung..... 37
 Bäreindruck/Kreuzgriff 38
 Fussstich..... 39
 Fussfeger 40
 Fussstich mit Oberarmgriff..... 41

Kniestich rechts als Angriffsschwung 42
 Kniestich links 43
 Innerer Haken..... 44
 Innerer Haken mit Kniekehlegriff..... 45
 Kniätäsch rechts 46
 Kniätäsch links 47
 Fussgriff..... 48
 Hochschwung..... 49
 Hochschwung mit Spaltgriff 50
 Lätz 51
 Wyberhaken 52
 Langzug 53
 Halblang 54
 Stich aus Stand 55
 Kopfzug 56
 Schlungg mit Oberarmklemmen..... 57
 Schlungg mit Oberarmgriff..... 58
 Schlungg mit Armzug 59
 Schlungg mit Handgelenkgriff 60
 Äusserer Haken rechts..... 61
 Äusserer Haken links 62

FLANKENSCHWÜNGE

Hüfter rechts 63
 Hüfter links..... 64
 Hüfter mit Gurtgriff 65
 Hüfter mit äusserem Haken 66
 Verkehrter Hüfter 67
 Kopfgriff 68
 Bodenlätz aus Stand 69
 Armzug aus Stand 70
 Armzug aus Flanke 71
 Brienzer vorwärts 72
 Brienzer rückwärts 73
 Brienzer vorwärts
 (rechts mit doppeltem Gestössgriff) 74
 Brienzer vorwärts
 (links mit doppeltem Gestössgriff)..... 75
 Brienzer rückwärts
 (rechts mit doppeltem Gestössgriff) 76
 Brienzer rückwärts
 (links mit doppeltem Gestössgriff)..... 77

Brienzer rückwärts (rechts mit Kopfgriff).....	78
Brienzer rückwärts (links mit Kopfgriff).....	79
Freier Brienzer	80
Stöckli rechts.....	81
Stöckli links	82
Stöckli gerade	83
Stöckli direkt	84
Tanner-Schwung.....	85
Souplesse.....	86
Überwurf mit Nackengriff	87
Überwurf mit Achselgriff	88
Überwurf seitwärts	89

BODENSCHWÜNGE

Bur	90
Bur mit Oberarmgriff	91
Bur mit Nackengriff	92
Bur mit Anheben	93
Bur mit Aufreissen und Aufstehen.....	94
Bur mit Zurücknehmen (nach Ausdrehen mit verkehrtem Kniekehlegriff) ...	95
Kniekehlegriff	96
Armzug am Boden	97
Armzug am Boden mit Rücken zum Gegner.....	98
Bodenhüfter	99
Lätz abdrehen nach Bodenhüfter	100
Aufreissen im Spalt.....	101
Aufreissen mit Fussgriff.....	102
Aufreissen mit verkehrtem Handgriff	103
Grittelen	104
Schere	105
Beinschraube.....	106
Päckli	107
Päckli mit Kreuzgriff	108
Päckli mit Einsteigen	109
Päckli mit Spaltgriff	110
Armhebel am Boden	111
Münger.....	112
Bodenlätz.....	113

Heuaufzug	114
Bodenschlungg.....	115
Überwurf am Boden	116
Hüftschraube	117

VERTEIDIGUNGSSCHWÜNGE

Knieparade (Kurz-Verteidigung).....	118
Kurz-Parade rechter Gestössgriff.....	119
Kniestich rechts.....	120
Brienzer-Verteidigung vorwärts	121
Brienzer-Verteidigung rückwärts.....	122
Überscheren vorwärts.....	123
Überscheren rückwärts	124
Hochschwung-Verteidigung vorwärts.....	125
Hochschwung-Verteidigung rückwärts.....	126

KOMBINATIONEN

Kurz-Fussstich	127
Kurz-Übersprung.....	128
Kurz-Gammen rechts.....	129
Kurz-Gammen links	130
Übersprung-Kurz.....	131
Kurz-Schlungg	132
Hüfter-Schlungg	133

IMPRESSIONEN

Impressionen von den Film- und Fototagen.....	134/135
---	---------

OBMANN ESV: DAS SCHWINGERLEHRBUCH DIEN T DEM NACHWUCHS



Eine neue Fassung des Schwingerlehrbuchs stand schon länger an, stammt die bisher gültige Version doch aus dem Jahr 1978. Seither hat sich das Schwingen im Allgemeinen nicht gross verändert, die Kommunikation, die Trainingsplanung und die Wahrnehmung dafür aber sehr. Aus diesem Grund hat sich der ZV im Frühjahr 2014 definitiv entschieden, ein neues Lehrbuch zu lancieren.

Unter der Leitung des neuen Technischen Leiters ESV, Samuel Feller, wurde eine Kommission zusammengestellt und die Arbeit aufgenommen. Die Kommission präsentiert uns nun ein neues, frisches und freundliches Lehrbuch.

Ein Verband, der seinen Nachwuchs fördert und die Strukturen der heutigen Zeit anpasst, dem gehört die Zukunft. Unter diesem Motto sind wir nach der AV Bern 2014 in der neuen Zusammensetzung des Zentralvorstands des Eidg. Schwingerverbands gestartet. In unseren Statuten unter Art. 1.3 steht: «Der Eidgenössische Schwingerverband bezweckt die Pflege, Förderung und Verbreitung des Schwingerwesens und verbindet damit die Erhaltung der volkstümlichen Bräuche und Spiele.»

Schwingen ist schon lange nicht mehr ein Spiel, sondern ist absoluter Spitzensport, der auf sehr hohem Niveau betrieben wird. Es ist eine grosse Challenge zwischen Tradition und Moderne. Spitzensport ausüben und dabei immer nach wie vor einer geregelten Arbeit nachzugehen, verlangt eine gute Planung und einen starken Willen. Der Eidg. Schwingerverband ist stolz, dass die Aktivschwinger dies so ausüben und dabei die volle Anerkennung und Bewunderung der ganzen Sportwelt bekommen.

Dem Nachwuchs sowie den Betreuern wird mit der neuen Ausgabe das Schwingen auf neue Art und Weise präsentiert. Ist ein Schwung mit mehreren Bildern abgelichtet und beschrieben, kommt auch noch via QR-Code die Filmsequenz dazu und unterstützt somit den Lehrgang des einzelnen Schwungs.

Das Lehrbuch über unsere Sportart Schwingen ist neu verfasst und dient der Aus- und Weiterbildung, für welche grossmehrheitlich die Basis zuständig ist. Unsere Schwingklubs dürfen als erste die Jugendlichen ins Schwingen einführen und die Schützlinge fördern und betreuen.

Der Schwerpunkt im Schwingerjahr 2015 wurde dem Nachwuchs gewidmet. So fand am 30. August der vierte Eidg. Nachwuchsschwingertag in Aarburg statt. Dieser Anlass hat uns gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind und unser Nachwuchs technisch zugelegt hat. Dass jetzt im darauffolgenden Jahr das neue Lehrbuch erscheint, zeigt wiederum, dass wir es ernst meinen mit der Nachwuchsförderung. Möge dieses Werk nun wiederum mehrere Jahre der Nachwuchsförderung und -weiterbildung

dienen. Ein Lehrbuch verdient aber nicht im Büchergestell zu stehen, sondern in den Schwingkellern, bei den Betreuern und einzelnen Schwingern griffbereit als Leitbild zu dienen.

Der ganz grosse Dank geht an die ganze Kommission «Schwingerlehrbuch 2016» für ihr erarbeitetes Werk und an die, die es zur Ausbildung mitbenutzen.

Ich freue mich mit der ganzen eidgenössischen Schwingerfamilie auf zukünftige tolle Begegnungen und hochstehenden Schwingsport.

Paul Vogel, Obmann ESV

Bild oben:

Paul Vogel, Obmann des Eidgenössischen Schwingerverbands ESV.

TECHNISCHER LEITER ESV: DAS LEHRBUCH WIRD MOTIVIEREN

Der Eidgenössische Schwingerverband ESV bietet den Schwingklubs und ihren Mitgliedern mit diesem neuen Buch ein Produkt an, das die Arbeit im Vereinswesen erleichtert, das Freude weckt und motiviert, das die Schwinger anspricht und in der heutigen digitalen Welt mithält.

Der ESV darf positiv auf den Weg der Entstehung dieses Werkes zurückblicken. Die Idee, ein neues Lehrbuch des Schwingensports zu gestalten, löste verschiedene Meinungen, Ansichten und Emotionen aus. Die regionale Vielfalt unseres Nationalsports ist eine Bereicherung, zusätzlich auch eine Herausforderung, um dem Schwingensport gerecht zu werden. Ich bin der Meinung, dass wir diesen Anspruch hiermit erfüllen.

Die vorherigen Lehrbücher bilden die Grundlage für dieses Werk.

Mit den 124 bildlich erfassten Schwüngen halten wir die Grundlage unserer Schwingtechnik für Jungschwinger und Fortgeschrittene fest. Mit dem dazugehörigen Detailbeschrieb kann sich jeder Schwinger individuell bereichern und sein Repertoire vergrössern. Eine weitere Visualisierung der Hauptschwünge bieten die kurzen Filmsequenzen, die via QR-Code abgerufen werden können.

Das neue Schwingerlehrbuch basiert auf einer konstruktiven Zusammenarbeit der Kommission, die sich dieser Aufgabe angenommen und bis zum Schluss mit viel Durchhaltewille die nötige Motivation gezeigt hat. Ich bin stolz auf dieses einmalige Projekt und danke hiermit allen Kommissionsmitgliedern bestens für den langen und grossartigen Einsatz. Ebenso spreche ich meinen grossen Dank an all die freiwilligen Helfer aus, die mit ihren verschiedenen Einsätzen zur Realisierung dieses Buches beigetragen haben.



Erfreuen Sie sich an diesem schönen und interessanten Buch, welches uns und die nächste(n) Generation(en) begleiten wird.

Samuel Feller, Technischer Leiter ESV

«Wer aufhört besser werden zu wollen, hört auf gut zu sein.»

Marie von Ebner-Eschenbach

Bild oben:

Samuel Feller, Technischer Leiter ESV, leitet die Arbeitsgruppe «Lehrbuch Schwingen».

Bild rechts:

Die Mitglieder der Arbeitsgruppe «Lehrbuch Schwingen», stehend von links: Schneider Manfred, Betschart Andreas, Schorno Fidel, Scheidegger Martin, Gasser Rolf, Gasser Niklaus; sitzend: Jakob Werner, Feller Samuel, Döbeli Magnus.



DIE GESCHICHTE DER SCHWINGERLEHRBÜCHER



Bei der «Nationalhymne» der Emmentaler – dem traditionellen Berner Volkslied «Dr Trueber Bueb» – wird auch in der heutigen Zeit zu den passenden Gelegenheiten die folgende Strophe gesungen: «My Vater dä het gschwunge, scho mängisch obenus, er het üs ou glehrt schwinge im Gärtli vor em Hus». Das Lied bezeugt eindeutig, dass schon die starken Truber Schwingerkönige vor rund 200 Jahren ihren Söhnen die gängigen Schwünge zu lehren versuchten.

1864: DAS ERSTE SCHWINGERLEHRBUCH WIRD VERFASST

Als sich das Schwingen mehr und mehr in der ganzen Schweiz verbreitete und auch in Turnerkreisen Boden fasste, hat der grosse Schwingerförderer Professor Dr. Rudolf Schärer aus Bern 1864 eine illustre «Anleitung im Schwingen», also das erste Schwingerlehrbuch, verfasst. 1912 hat dann der Eidgenössische Schwingerverband ESV eine verbesserte Fassung davon herausgegeben. Im Jahre 1930 verfasste der ESV ein neues Schwingerlehrbuch. Die Illustrationen wurden zum Teil aus dem Buch von 1912 entnommen und wo nötig durch Neuaufnahmen ergänzt. Verschiedene ältere Schwünge wurden wieder ausgegraben, und etliche

ältere Schwinger trugen zur korrekten Aufnahme dieser Schwünge in das neue Schwingerlehrbuch bei. Das interessante Werk stiess auf grosses Interesse und war bald einmal vergriffen, sodass eine Zweitauflage in Auftrag gegeben wurde. Im gleichen Zuge erfolgte auch erstmals die Übersetzung des Schwingerlehrbuches in die französische Sprache! Im Jahre 1975 wurde die 5. Auflage des interessanten Werks in Auftrag gegeben.

1978: EIN NEUES SCHWINGERLEHRBUCH IST DA

An der ESV-Abgeordnetenversammlung 1976 wurde eine Kommission bestehend aus dem Obmann, dem Kassier, dem Sekretär und den fünf Technischen Leitern der Teilverbände bestimmt, die eine neue Fassung des Schwingerlehrbuches erarbeiten sollte. Nach den ersten Arbeiten in der Kommission wurde bald klar, dass nicht jeder Schwung auf x Arten dargestellt werden kann, da sonst der Rahmen des Buchs gesprengt würde. Vielmehr sollte die Beschreibung der Schwünge sorgfältig überdacht werden, damit sie möglichst praxisnah wirken. Alle Bilder zu den Schwüngen wurden neu aufgenommen. Wichtig erschien den damaligen Realisatoren, dass das Schwingerlehrbuch ein sehr gutes Hilfsmittel zur Erlernung der Schwünge darstellen kann. Die Erkenntnis, dass jeder Schwinger seine Schwünge und Finten nach seinem Körperbau selber herausfinden muss, ist nicht neu, und dieser Tatsache wurde schon damals grosse Bedeutung zugestanden.

2016: NÄCHSTES SCHWINGERLEHRBUCH FOLGT

Im Frühjahr 2014 wurden unter der Leitung des eidgenössischen Technischen Leiters Samuel Feller und Vertretern aus allen Teilverbänden die Arbeiten für ein neues Schwingerlehrbuch in Angriff genommen. Ende Oktober traf sich die Kommission er-

neut – unterstützt von diversen J&S-Experten –, um weiter am Projekt «Schwingerlehrbuch Ausgabe 2016» zu arbeiten. Dabei ergaben sich, wie unter Schwingern üblich, heftige Diskussionen über Schwünge, Gegenschwünge und Finten. In der Chronik «100 Jahre ESV» von 1995 schrieb alt Obmann Ernst Marti, Scheunen, als damaliger Präsident des Schwingerlehrbuches Ausgabe 1978: «Es gab an diesen Sitzungen auch lustige Episoden. In übereifrigen Diskussionen, wie ein Schwung ausgeführt werden soll, kam es etwa dazu, dass Kommissionsmitglieder ohne Schwinghosen zusammengriffen und dann den Heimweg mit zerrissenen Hosen oder Hemden antreten mussten.» Diese Worte müssen den aktuellen Kom-

Bild oben:

Der grosse Schwingerförderer Professor Dr. Rudolf Schärer verfasste 1864 das erste Schwingerlehrbuch.

missionsmitgliedern bekannt vorkommen, spielten sich doch bei ihren Arbeiten zur neuen Lehrbuch-Ausgabe die genau gleichen Szenen wie vor fast 40 Jahren ab. Freuen wir uns nun aber über das Schwingerlehrbuch Ausgabe 2016!

*Zusammengestellt von Rolf Gasser,
Geschäftsstellenleiter ESV*

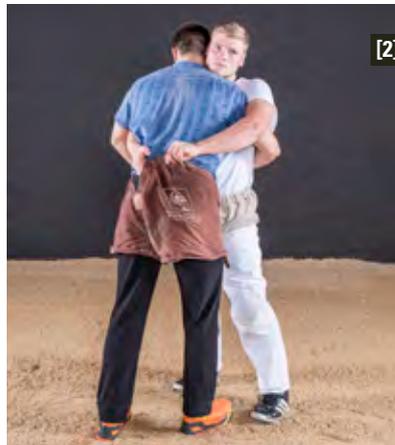


Bild rechts:
Zeichnung von Carl Rüttimann:
So wurden früher die Schwünge vielfach
dargestellt.

Bilder aus der Chronik «100 Jahre ESV», 1995

GRIFFFASSEN

Den Gegner mit Handschlag und Augenkontakt begrüßen. Mit der rechten Hand hinten am Gurt greifen. Es darf im Maximum mit drei Fingern am Stoff gegriffen werden. Beide Schwinger stehen zurück und greifen mit der linken Hand am Gestöss. Der Gegner muss den Griff bis Mitte Oberschenkel ermöglichen.



[1] Den Gegner mit Handschlag und Augenkontakt begrüßen.

[2] Mit der rechten Hand hinten am Gurt greifen. Es darf im Maximum mit drei Fingern am Stoff gefasst werden, und der Stoff darf hinten an der rechten Hand nicht herauschauen (Übergreifen).

[3] Beide Schwinger stehen zurück und greifen mit der linken Hand am Gestöss. Der Gegner muss den Griff bis Mitte Oberschenkel ermöglichen.



TENUE SENNEN- UND TURNER- SCHWINGER

Sennenschwinger

Strapazierfähiges, farbiges, jedoch nicht grelles Hemd, dunkle lange Hose, keine Mode- oder Fantasiehemden.

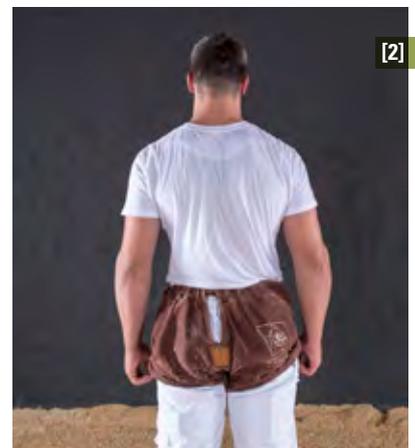
Turnerschwinger

Weisses Leibchen mit kurzen Ärmeln und lange weisse Hose.



[1] Sennenschwinger.

[2] Turnerschwinger.





RESULTAT

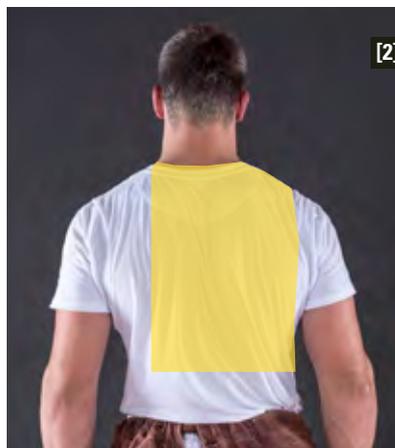
Ein Gang gilt als entschieden, wenn ein Schwinger mit dem Rücken ganz oder bis Mitte beider Schulterblätter (vom Kopf oder Gesäss, von linker oder rechter Seite her) gleichzeitig den Boden berührt. Das Resultat ist nur gültig, wenn beide Schulterblätter innerhalb des Sägemehlrings zu liegen kommen.

Besondere Bestimmungen

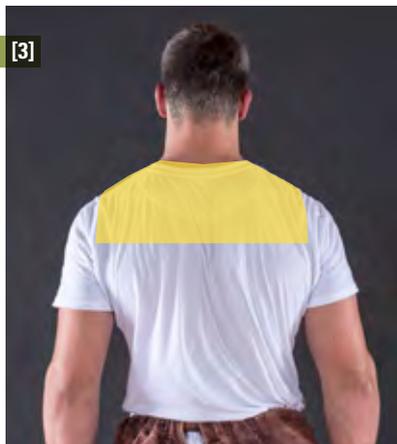
Der schwingausführende oder gewinnende Schwinger muss mindestens einen Griff an den Schwinghosen oder am Ledergut des Gegners haben. Eine Ausnahme bildet der «Bodenlätz», bei welchem keine Hosengriffe notwendig sind.



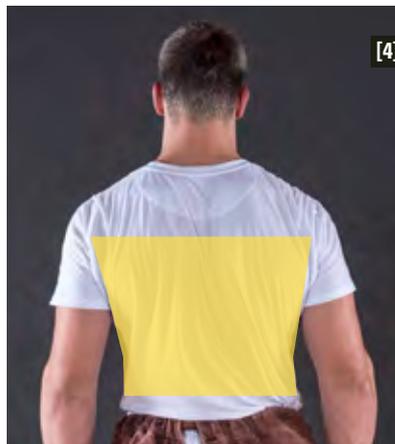
[1] Vom Kopf und von der linken Seite her.



[2] Vom Kopf und von der rechten Seite her.



[3] Beide Schulterblätter vom Kopf her.



[4] Beide Schulterblätter vom Gesäss her.



FREIE BRÜCKE

Der Verlierende ist mit dem Kopf und den Füßen am Boden, ohne dass eine Schulter den Boden berührt. Der Verlierer darf nicht auf Hüfte oder Beine aufliegen.

Auszählen einer freien Brücke – ... 21... 22 ... 23 ... Gut – führt zum Resultat.



[1] Freie Brücke von vorne.

[2] Freie Brücke seitlich.



[1]



[2]



ROLLE VORWÄRTS

BEIDSEITIG MÖGLICH

Mit der rechten Hand von oben Schwung holen, den Kopf nach links halten und über die rechte Schulter nach vorne abrollen. Die Rolle darf nicht über den Kopf abgerollt werden.



[1] Mit der rechten Hand von oben Schwung holen. Der Arm bestimmt die Seite der Rolle (rechter Arm = Rolle rechts).

[2] Den Kopf nach links halten und über die rechte Schulter nach vorne abrollen.

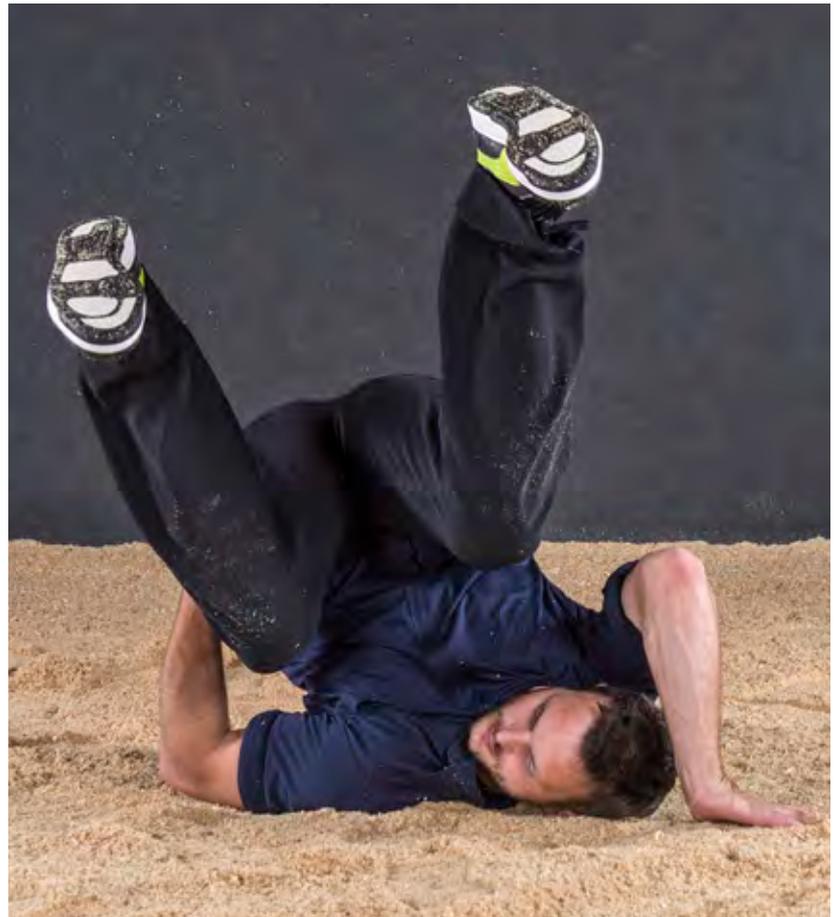
[3] Die Rolle darf nicht über den Kopf abgerollt werden.



ROLLE RÜCKWÄRTS

BEIDSEITIG MÖGLICH

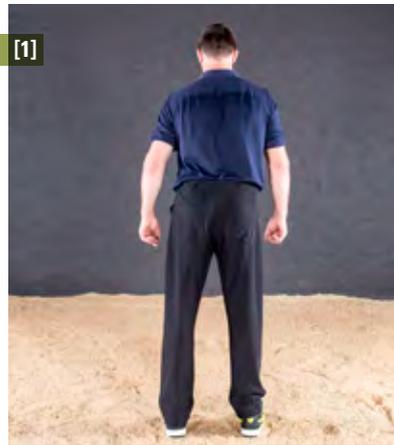
Aus dem Stand in die Knie gehen und rückwärts absitzen. Beim Fallen den Kopf nach rechts halten und über die linke Schulter nach hinten abrollen. Die Rolle darf nicht über den Kopf abgerollt werden.



[1] Grundstellung.

[2] Aus dem Stand in die Knie gehen.

[3] Beim Fallen den Kopf nach rechts halten und über die linke Schulter nach hinten abrollen. Die Rolle darf nicht über den Kopf abgerollt werden.



NACKEN AUFWÄRMEN

Mit Kopf und Händen in Dreipunktstellung. Bewegungen langsam nach vorne, hinten und seitwärts ausführen.



[1] Auf den Knien in der Dreipunktstellung, auf dem Kopf und den Händen.

[2] Auf den Füßen in der Dreipunktstellung, auf dem Kopf und den Händen.

[3] Auf den Füßen und nur auf dem Kopf, die Hände auf dem Rücken verschränkt.



FALLÜBUNG

BEIDSEITIG MÖGLICH

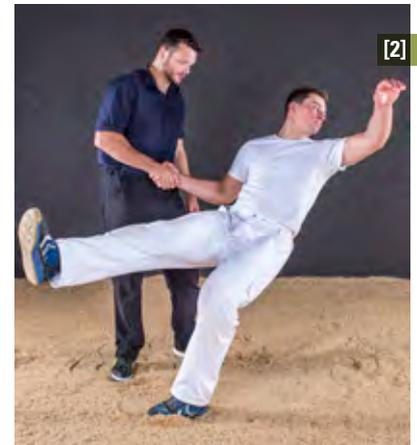
Die Schwinger stehen sich mit einem festen Handgriff gegenüber. Der ausführende Schwinger schwingt das rechte Bein seitwärts und lässt sich nach hinten fallen. Das Fallen wird mit Schulter, Hüfte und gestrecktem Arm – Handfläche nach unten – abgefangen.



[1] Die Schwinger stehen sich mit einem festen Handgriff gegenüber.

[2] Der ausführende Schwinger schwingt das rechte Bein seitwärts und lässt sich nach hinten fallen.

[3] Der Kopf schaut in die Fallrichtung. Das Fallen wird mit Schulter, Hüfte und gestrecktem Arm – Handfläche nach unten – abgefangen.



KOPFSTAND IN DIE BRÜCKE

Aus dem Kopfstand in die Brücke fallen lassen. Den Sturz mit angewinkelten Knien und gestrecktem Rumpf abfangen. Die Brücke halten und nach links oder rechts abdrehen.



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] Kopfstand.

[2] Aus dem Kopfstand in die Brücke fallen lassen. Den Sturz mit angewinkelten Knien und gestrecktem Rumpf abfangen.

[3] Nach links ausdrehen.

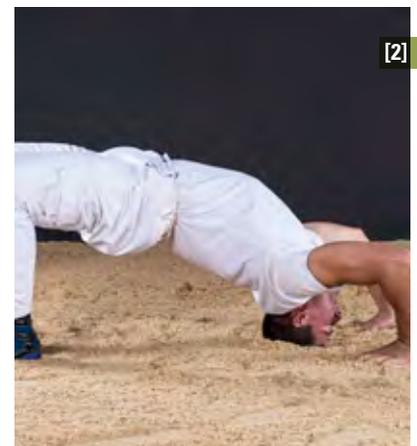
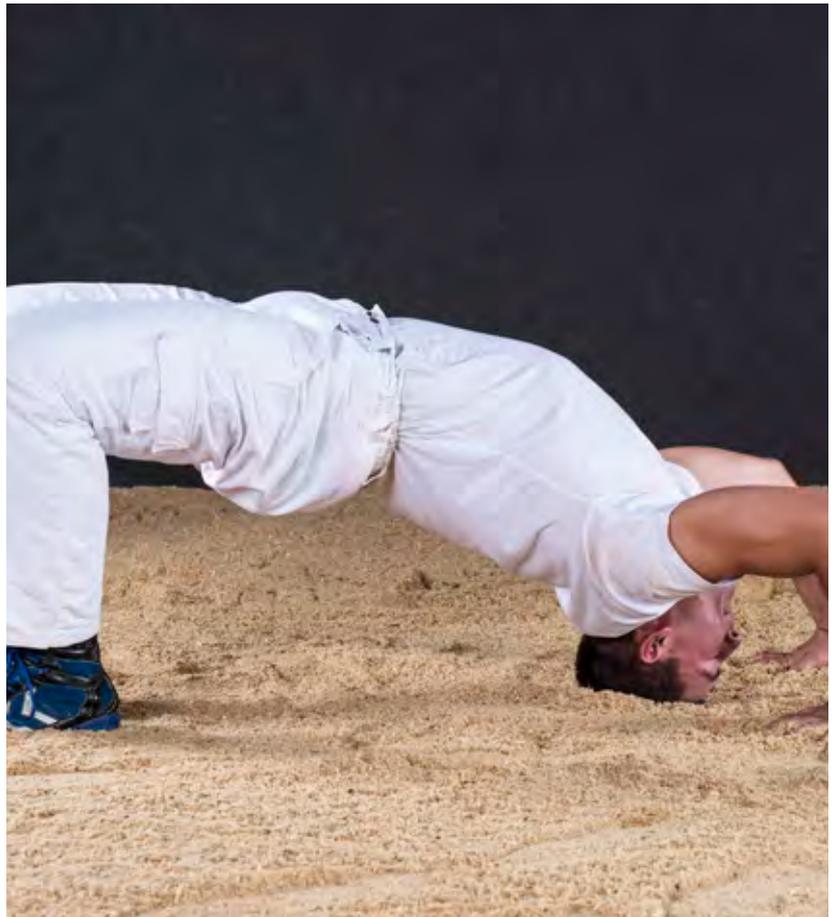
[4] Nach rechts ausdrehen.



BRÜCKE IM KREIS LAUFEN

Aus dem Kopfstand in die Brücke fallen lassen. Den Sturz mit angewinkelten Knien und gestrecktem Rumpf abfangen. Die Brücke halten, einmal einen Kreis laufen und am Ende nach links oder rechts abdrehen.

- [1] Auf den Füßen in der Dreipunktstellung in den Kopfstand drücken.
- [2] Aus dem Kopfstand in die Brücke fallen lassen. Den Sturz mit angewinkelten Knien und gestrecktem Rumpf abfangen. Die Brücke halten.
- [3] Einmal einen Kreis laufen und am Ende nach links oder rechts abdrehen.



BRÜCKENÜBUNG MIT PARTNER

Ein Schwinger liegt auf dem Rücken. Der andere greift vom Kopf her den Oberkörper von oben. Beide fassen im Kreuzgriff. Der untere Schwinger stösst sich in die freie Brücke. Seitlich überrollen, ohne dass der Rücken mit Sägemehl in Berührung kommt.



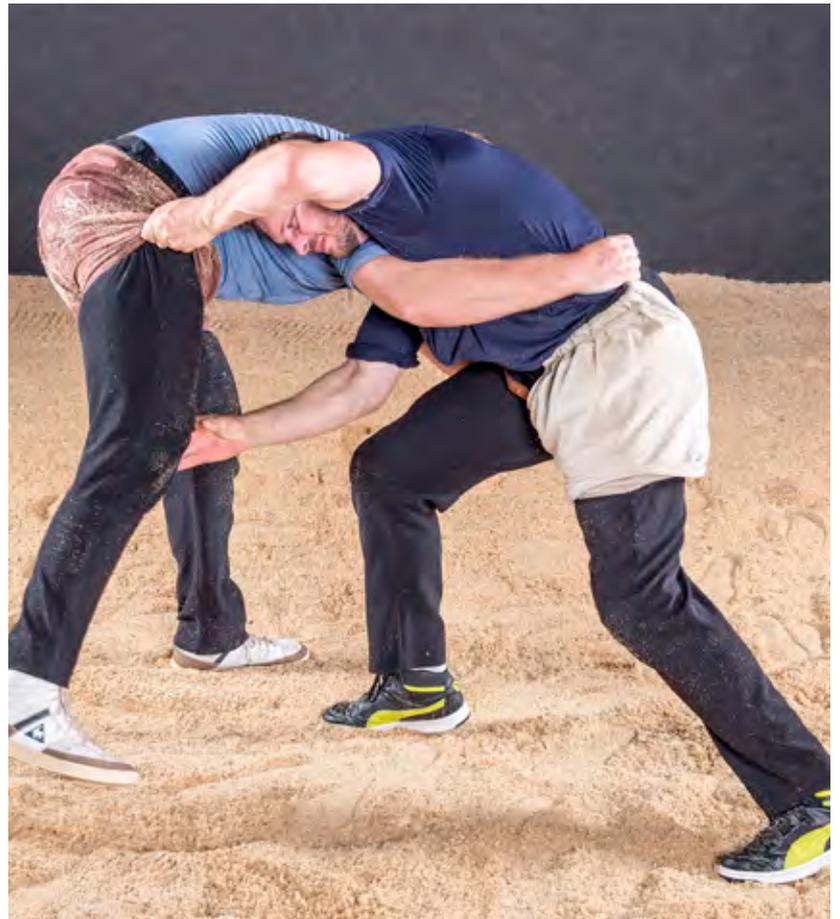
[1] Ein Schwinger liegt auf dem Rücken. Der andere greift vom Kopf her den Oberkörper. Beide fassen im Kreuzgriff. Der untere Schwinger stösst sich in die freie Brücke.

[2] Seitlich überrollen, ohne dass der Rücken mit Sägemehl in Berührung kommt.



STICH MIT HAND

Mit dem Kopf aus der Grundstellung Druck an der rechten Flanke des Gegners nach rechts erzeugen. Den rechten Griff lösen. Anschliessend zwischen den Beinen das rechte Knie des Gegners ergreifen und nach links wegdrücken. Mit dem Kopf weiter drücken, bis der Gegner nach rechts fällt.



[1] Ausgangsstellung

Mit dem Kopf aus der Grundstellung Druck an der rechten Flanke des Gegners nach rechts erzeugen.

[2] Schwungvorbereitung

Den rechten Griff lösen. Anschliessend zwischen den Beinen das rechte Knie des Gegners ergreifen und nach links wegdrücken.

[3] Schwungausführung

Mit dem Kopf weiter drücken bis der Gegner nach rechts fällt.

[4] Schwungvollendung

Weiter drücken und gleichzeitig das rechte Bein zurückziehen, damit der Gegner genügend Platz zum Fallen hat.



STICH MIT OBERARMGRIFF

Aus der Grundstellung den rechten Griff lösen. Anschliessend den linken Oberarm ergreifen und mit dem Kopf Druck an der rechten Flanke des Gegners nach rechts erzeugen. Den Oberkörper nach rechts drehen und das rechte Bein zurückziehen. Mit dem Kopf weiter drücken und gleichzeitig am Oberarm ziehen, bis der Gegner nach rechts fällt.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellung mit dem Kopf an der Flanke.

[2] Schwungvorbereitung

Den rechten Griff lösen, anschliessend den linken Oberarm ergreifen und mit dem Kopf Druck an der rechten Flanke des Gegners nach rechts erzeugen.

[3] Schwungausführung

Den Oberkörper nach rechts drehen und das rechte Bein zurückziehen. Mit dem Kopf weiter drücken und gleichzeitig am Oberarm ziehen.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner mit Oberarmgriff werfen.



GRIFF SPRENGEN

Das rechte Knie aus der Grundstellung zurückschnellen, sodass der Gegner den linken Griff nicht mehr halten kann.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Das rechte Bein leicht anheben.

[3] **Schwungausführung / -vollendung**
Mit dem rechten Knie zurückschnellen und den Körper strecken, sodass der Gegner den linken Griff nicht mehr halten kann.



LAUFEN MIT GEGNER

Den Gegner aus der Grundstellung drücken oder ziehen. Die Beine mit kleinen, am Boden schleifenden und nicht kreuzenden Schritten bewegen.



[1]

[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung drücken oder ziehen. Leicht versetzte Fussstellung, die Beine nicht durchgestreckt. Die Beine mit kleinen, am Boden schleifenden und nicht kreuzenden Schritten bewegen.



KURZ

Den Gegner mit einer Finte nach links aufstellen. Fuss und Kopf rechts in Wurf- richtung drehen, zusätzlich mit dem linken Knie zwischen den Beinen des Gegners anheben und nach rechts ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellung in den Griffen, mit linker Hand möglichst weit hinten am Gesäss des Gegners fassen, anschliessend Gegner mit einer Finte nach links aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

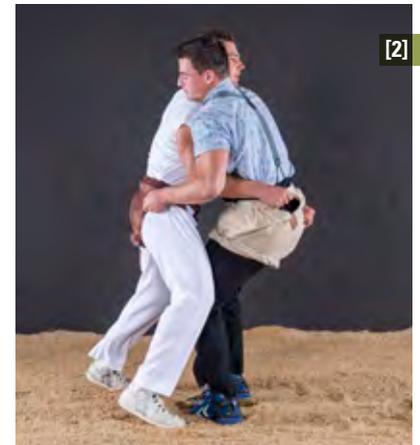
Mit linkem Fuss Schritt gegen den Gegner machen, gleichzeitig Oberkörper in den Griffen fixieren.

[3] Schwungausführung

Rechten Fuss und Kopf rechts in Wurf- richtung drehen. Mit dem linken Knie den Gegner ab Boden heben und ableeren.

[4] Schwungvollendung

Mit dem Oberkörper satt am Gegner und ohne Griffwechsel bis zum Resultat vervollständigen.



KURZ MIT KREUZGRIFF

Gleiche Grundausführung wie beim Kurz und beim Rechts-Ableeren; mit linker Hand Kreuzgriff fassen.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellung in den Griffen, mit linker Hand möglichst weit hinten am Gesäss des Gegners fassen, anschließend Gegner mit einer Finte nach links aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

Mit linkem Fuss Schritt gegen den Gegner machen, gleichzeitig Oberkörper in den Griffen fixieren. Rechten Fuss und Kopf rechts in Wurfrichtung drehen. Den Gegner mit dem linken Knie ab Boden heben.

[3] Schwungausführung

Beim Ableeren Kreuzgriff fassen.

[4] Schwungvollendung

Den Oberkörper mit Kreuzgriff bis zum Resultat fixieren.



KURZ MIT GRIFF UNTER ACHSEL/ OBERARM

Gleiche Ausführung wie beim Kurz. Mit rechter Hand unter die Achsel des Gegners greifen oder Oberarm fassen, damit der Oberkörper beim Ableeren fixiert ist.



[1] Ausgangsstellung

Kurz anziehen, mit rechter Hand unter die Achsel des Gegners greifen.

[2] Schwungvorbereitung

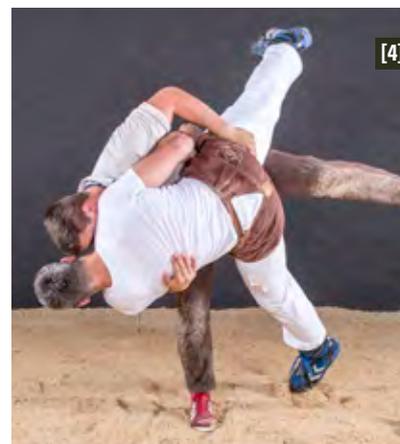
Beim Abdrehen die Schulter fixieren.

[3] Schwungausführung

Den Gegner mit dem linken Knie abheben und nach rechts drehen.

[4] Schwungvollendung

Achsel des Gegners bis zum Resultat fixieren.



KURZ MIT KNIEKEHLEN- GRIFF

Beim Kurz-Angriff mit der linken Hand von aussen in die Kniekehle des rechten Beins des Gegners greifen, anziehen und nach rechts ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellung in den Griffen, den Gegner mit einer Finte nach links aufstellen und in tiefer Haltung anziehen.

[2] Schwungvorbereitung

Beim Anziehen mit der linken Hand von aussen in die rechte Kniekehle greifen und das Knie nach oben reissen.

[3] Schwungausführung

Den Gegner mit dem linken Knie ab Boden heben und nach rechts drehen.

[4] Schwungvollendung

Beim Ableeren mit der rechten Schulter auf die Brust des Gegners drücken und das Knie bis zum Resultat fixieren.



KURZ MIT OBER- SCHENKELGRIFF RECHTS

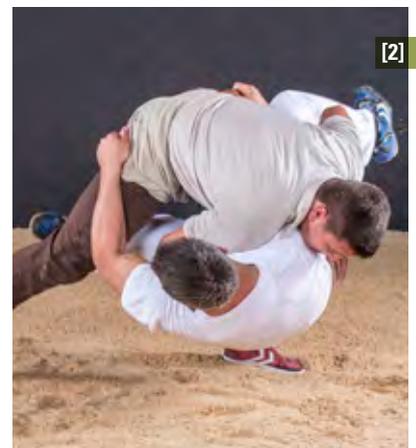
Beim Kurz-Angriff mit der rechten Hand aussen an den linken Oberschenkel des Gegners greifen und nach rechts ableeren.



[1] **Ausgangsstellung**
Kurz-Angriff.

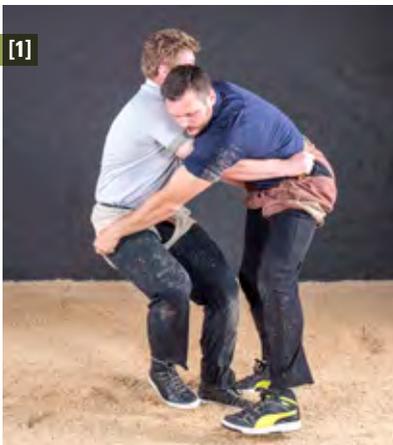
[2] **Schwungvorbereitung / -ausführung**
Beim Kurz-Angriff mit der rechten Hand an den linken Oberschenkel des Gegners greifen.

[3] **Schwungvollendung**
Der linke Oberschenkel des Gegners wird bis zum Resultat mit der rechten Hand geführt.



KURZ-HÜFTER

Beim Kurz-Angriff mit der Hüfte tief nach rechts eindrehen, Oberkörper nach vorne beugen und nach rechts leeren.



[1] **Ausgangsstellung**
Kurz-Angriff.

[2] **Schwungvorbereitung**
Mit Hüfte tief eindrehen.

[3] **Schwungausführung**
Oberkörper nach vorne beugen und
Drehung mit der Hüfte weiterführen.

[4] **Schwungvollendung**
Oberkörper des Gegners fixieren und
zum Resultat vollenden.



KURZ-STICH

Beim Kurz-Angriff pariert der Gegner mit dem rechten Knie. Durch ein schnelles Zurückziehen des rechten Fusses und gleichzeitigem Druck mit dem Kopf den Gegner nach rechts leeren.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellung in den Griffen, linke Hand möglichst weit hinten am Gesäss des Gegners.

[2] Schwungvorbereitung

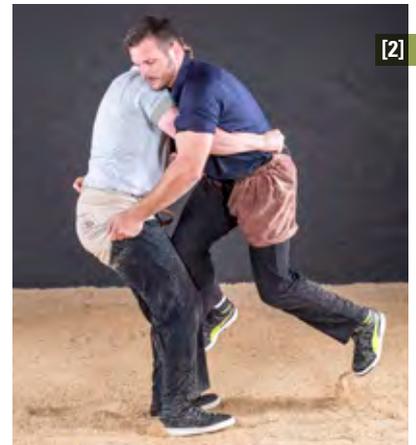
Der Kurz-Angriff wird vom Gegner mit dem rechten Knie pariert.

[3] Schwungausführung

Durch ein schnelles Zurückziehen des rechten Fusses und gleichzeitigem Druck mit dem Kopf den Gegner ins Leere ziehen.

[4] Schwungvollendung

Ohne Griffwechsel bis zum Resultat vervollständigen.



TÄTSCH-KURZ

Der angreifende Schwinger schlägt mit der rechten Hand an die Innenseite des rechten Oberschenkels des Gegners. Dadurch steht der Gegner aufrechter und ermöglicht einen Kurz-Angriff mit Fixierung der Achsel.



[1] Ausgangsstellung

Der angreifende Schwinger schlägt aus der Grundstellung mit der rechten Hand an die Innenseite des rechten Oberschenkels des Gegners, dadurch steht dieser aufrechter.

[2] Schwungvorbereitung /-ausführung

Hochgezogener Kurz-Angriff, zur Fixierung des Oberkörpers greift der Angreifer unter die Achsel des Gegners und leert nach rechts ab.

[3] Schwungvollendung

Beim Ableeren die Schulter des Gegners bis zum Resultat fixieren.



LINKS-KURZ

Der angreifende Schwinger zieht den Gegner gerade an. Linken Fuss und Kopf links in Wurfrichtung drehen, Gegner mit rechtem Knie im Spalt ab Boden heben und mit zusätzlichem Oberarmgriff links ableeren.

[1] Ausgangsstellung

Grundstellung in den Griffen.

[2] Schwungvorbereitung

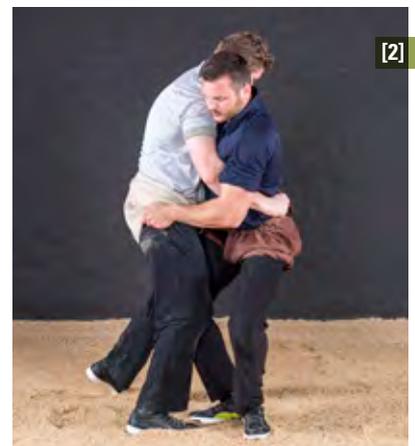
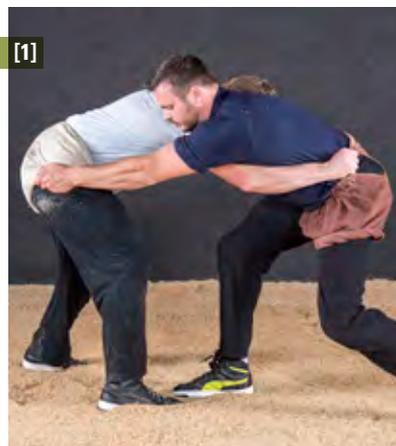
Der angreifende Schwinger zieht den Gegner gerade an. Das rechte Bein tief zwischen den Beinen des Gegners positionieren.

[3] Schwungausführung

Linken Fuss und Kopf links in Wurfrichtung drehen, Gegner mit rechtem Knie im Spalt ab Boden heben.

[4] Schwungvollendung

Mit zusätzlichem Oberarmgriff links ableeren.



KURZ-LÄTZ

Beim Kurz-Angriff pariert der Gegner mit dem rechten Knie. Mit dem linken Knie beide Beine des Gegners zur Seite bringen und seitlich nach links ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Der Gegner pariert den Kurz-Angriff mit Aufknien.

[2] Schwungvorbereitung

Der angreifende Schwinger arbeitet die Knie des Gegners mit rüttelnden Bewegungen nach rechts.

[3] Schwungausführung

Wenn der Gegner mit seinem Knie ganz rechts aussen anliegt, den Oberkörper nach links drehen.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner in den Griffen über das rechte Knie nach links leeren.



GAMMEN MIT KREUZGRIFF

Aus der Grundstellung mit der linken Hand das rechte Handgelenk für den Kreuzgriff ergreifen und den Oberkörper fixieren. Mit dem linken Bein von aussen die rechte Ferse des Gegners blockieren, zusätzlich mit dem Oberkörper Druck nach vorne geben und nach hinten leeren.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellungen in den Griffen.

[2] Schwungvorbereitung

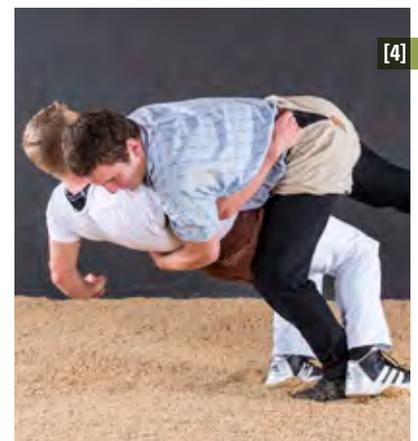
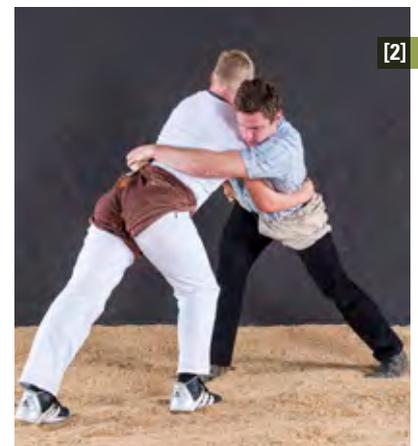
Linken Griff an den Hosen lösen. Mit der linken Hand das rechte Handgelenk für den Kreuzgriff ergreifen und den Oberkörper fixieren.

[3] Schwungausführung

Den Gegner mit starkem Griff ins hohle Kreuz drücken und mit dem linken Bein von aussen die rechte Ferse des Gegners blockieren.

[4] Schwungvollendung

Mit dem Oberkörper Druck nach vorne geben, das linke Bein zurückziehen und nach hinten leeren. Den Gegner bis zum Resultat in den Griffen fixieren.



GAMMEN RECHTS

Den Gegner anziehen, mit dem rechten Fuss von aussen die Ferse des Gegners blockieren. Mit dem Oberkörper Druck nach vorne geben und nach rechts leeren.



- [1] **Ausgangsstellung**
Grundstellungen in den Griffen.
- [2] **Schwungvorbereitung**
Gerade anziehen und den Gegner auf das linke Bein stellen.
- [3] **Schwungausführung**
Mit dem rechten Fuss von aussen die linke Ferse des Gegners blockieren.
- [4] **Schwungvollendung**
Mit dem Oberkörper Druck nach vorne geben, Bein zurückziehen und ohne Griffwechsel seitlich nach rechts leeren.



GAMMEN LINKS

Den Gegner auf das rechte Bein aufstellen. Mit dem linken Bein von aussen die rechte Ferse des Gegners blockieren. Mit dem Oberkörper Druck nach vorne geben, zusätzlich rechten Oberarm des Gegners fixieren und nach links ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellungen in den Griffen.

[2] Schwungvorbereitung

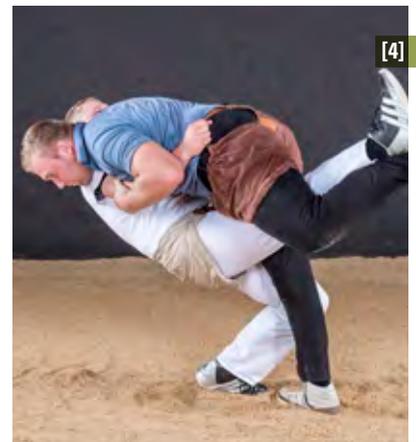
Gegner auf das rechte Bein aufstellen. Mit dem linken Bein von aussen die Ferse des Gegners blockieren.

[3] Schwungausführung

Mit der linken Hand den Oberkörper des Gegners fixieren und seinen rechten Fuss nach hinten ziehen.

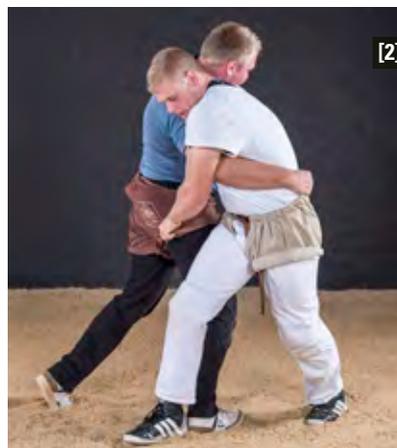
[4] Schwungvollendung

Mit dem Oberkörper Druck nach vorne geben, Bein zurückziehen und seitlich nach links leeren.



ÜBERSPRUNG

Den Gegner auf das rechte Bein aufstellen. Mit der Hüfte nach links eindrehen und das rechte Bein am rechten Fuss des Gegners anstellen. Gleichzeitig den rechten Oberarm des Gegners ergreifen und nach links ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung auf das rechte Bein aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der Hüfte nach links eindrehen und das rechte Bein am rechten Fuss des Gegners anstellen.

[3] Schwungausführung

Den Oberkörper des Gegners mit Oberarmgriff fixieren.

[4] Schwungvollendung

Mit Schwung nach links ableeren und Oberarmgriff bis zum Resultat halten.



BÄRENDRUCK/ KREUZGRIFF

Der Angreifer geht leicht in die Knie, fasst mit dem linken Arm unter dem Arm des Gegners durch in den Kreuzgriff. Links über das Knie ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung linken Griff lösen.

[2] Schwungvorbereitung

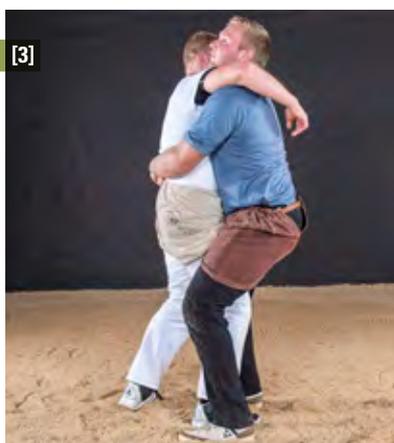
Mit der linken Hand unter die rechte Schulter des Gegners abtauchen und Kreuzgriff fassen.

[3] Schwungausführung

Den Oberkörper mit Kreuzgriff anziehen und fixieren.

[4] Schwungvollendung

Links über das Knie ableeren.



FUSSSTICH

Mit dem linken Bein die Drehung einleiten. Die rechte Fussspitze am linken Fuss des Gegners anstellen, mit Unterstützung des Kopfes nach rechts abdrehen.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung anziehen.

[2] Schwungvorbereitung

Mit dem rechten Fuss den linken Fuss des Gegners fixieren.

[3] Schwungausführung

Den Gegner mit einer Drehung nach rechts über den fixierten Fuss ziehen. Beim Fallen das rechte Bein mit Schwung zurückziehen.

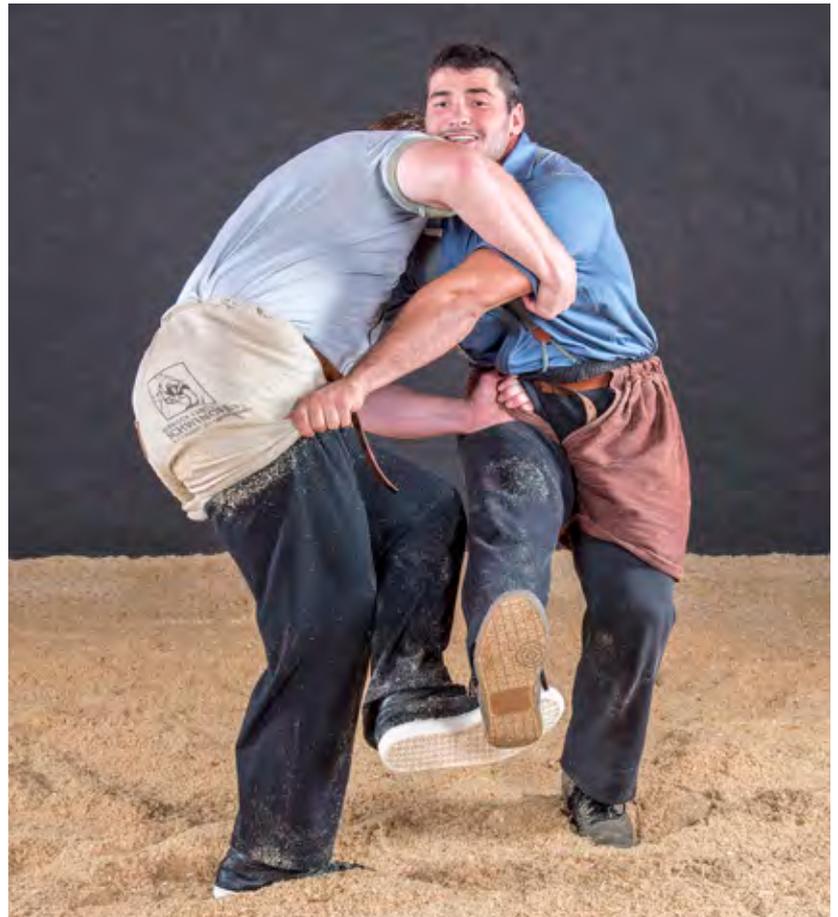
[4] Schwungvollendung

In Griffen bis zum Resultat abdrehen.

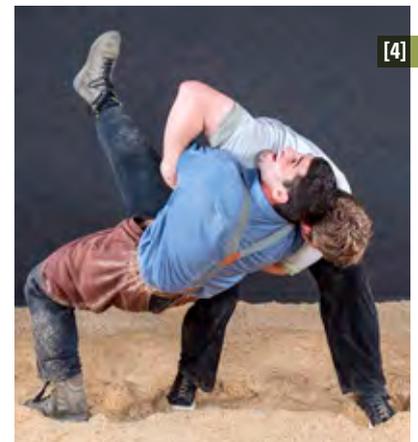
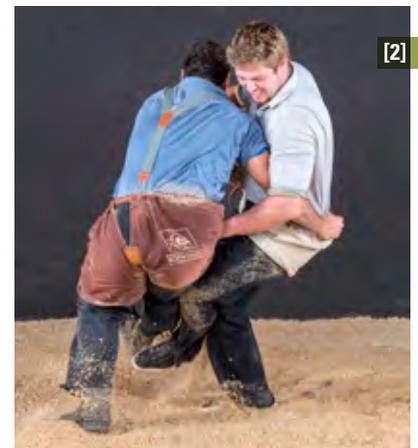


FUSSFEGER

Gegner mit einer Finte auf das rechte Bein stellen. Mit der linken Fussspitze den rechten Fuss des Gegners anheben. Gleichzeitig dreht der Angreifer seinen Körper in Wurfrichtung und leert mit Oberarmgriff zu Boden.



- [1] **Ausgangsstellung**
Aus der Grundstellung Finte nach rechts, damit der Gegner den linken Fuss entlastet.
- [2] [3] **Schwungvorbereitung**
Mit der linken Fussspitze den rechten Fuss des Gegners anheben und Oberarm fassen.
- [4] **Schwungvollendung**
Den Gegner in Wurfrichtung drehen und den Oberkörper bis zum Resultat fixieren.



FUSSSTICH MIT OBERARMGRIFF

Aus der Grundstellung den linken Oberarm des Gegners fassen und mit dem linken Bein die Drehung einleiten. Mit der rechten Fussspitze am linken Fuss des Gegners anstellen, mit Unterstützung des Kopfs und Oberarmgriffs nach rechts abdrehen.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellung mit linker Hand vorne am Gestössgriff.

[2] Schwungvorbereitung

Mit rechtem Arm den linken Oberarm des Gegners fassen.

[3] Schwungausführung

Mit linkem Bein einen Schritt nach vorne, den Gegner mit einer Drehung nach rechts über den fixierten Fuss ziehen.

[4] Schwungvollendung

Mit Oberarmgriff bis zum Resultat abdrehen.



KNIESTICH RECHTS ALS ANGRIFFS- SCHWUNG

Gegner in tiefer Körperhaltung anziehen. Das rechte Knie von aussen hinter das linke Knie des Gegners schieben, Kopf an Brust drücken und nach rechts über das Knie ableeren.

[1] Ausgangsstellung

Grundstellung mit tiefer Körperhaltung.

[2] Schwungvorbereitung

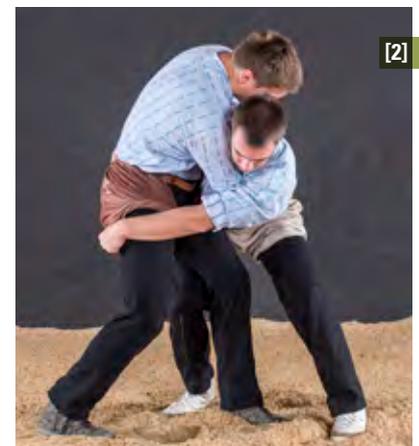
Gegner in tiefer Körperhaltung anziehen und das rechte Knie hinter das linke Knie des Gegners stellen.

[3] Schwungausführung

Knie von aussen hinter das Knie des Gegners schieben, Kopf an Brust drücken.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner in den Griffen nach rechts über das Knie ableeren.



KNIESTICH LINKS

Aus der Grundstellung in tiefer Position gerade anziehen. Knie von aussen hinter das Knie des Gegners schieben, Kopf an Brust oder Schulter drücken und seitlich ableeren.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Den Gegner gerade anziehen, in tiefer Position das rechte Knie des Gegners zwischen den Beinen klemmen.

[3] **Schwungausführung**
Den Gegner abheben und Drehung nach links.

[4] **Schwungvollendung**
In den Griffen wuchtig nach links übers Knie ableeren.



INNERER HAKEN

Den Gegner mit einer Finte aus der Grundstellung auf das rechte Bein aufstellen. Mit dem rechten Bein innen am linken Bein des Gegners tief einhängen. Mit Oberkörper Druck auf den Gegner geben und rückwärts ableeren.

[1] Ausgangsstellung

Den Gegner mit einer Finte aus der Grundstellung auf das rechte Bein aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

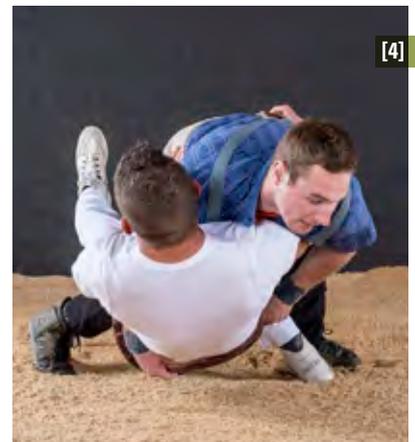
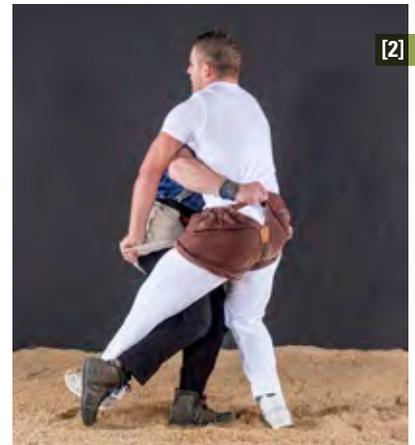
Gerade anziehen und mit dem rechten Bein innen am linken Bein des Gegners tief einhängen.

[3] Schwungausführung

Den Oberkörper in den Griffen fixieren und das rechte Bein nach hinten ziehen.

[4] Schwungvollendung

Mit dem Oberkörper Druck auf den Gegner geben und rückwärts überstossen.



INNERER HAKEN MIT KNIEKEHLEN- GRIFF

Inneren Haken anziehen, beim Einhängen gleichzeitig mit linker Hand an Kniekehle greifen und abheben. Druck nach vorne geben und den Gegner rückwärts werfen.



[1] Ausgangsstellung

In tiefer Haltung mit der linken Hand in die rechte Kniekehle des Gegners greifen.

[2] Schwungvorbereitung

Das Knie des Gegners an sich ziehen.

[3] Schwungausführung

Mit dem rechten Fuss hinter dem linken Fuss des Gegners einhängen und gleichzeitig mit der Hand die rechte Kniekehle zur Hüfte ziehen.

[4] Schwungvollendung

Mit dem Oberkörper Druck auf den Gegner geben und rückwärts ableeren.



KNIETÄTSCH RECHTS

Den Gegner in tiefer Grundstellung bewegen. Mit einer Finte das Gewicht des Gegners auf sein rechtes Bein verlagern und mit einer Gegenbewegung nach rechts drehen. Mit der rechten Hand von aussen die linke Kniekehle des Gegners fassen und seitlich rechts überstossen.



[1] Ausgangsstellung

Das Gewicht des Gegners aus der Grundstellung mit einer Finte auf sein rechtes Bein verlagern.

[2] Schwungvorbereitung

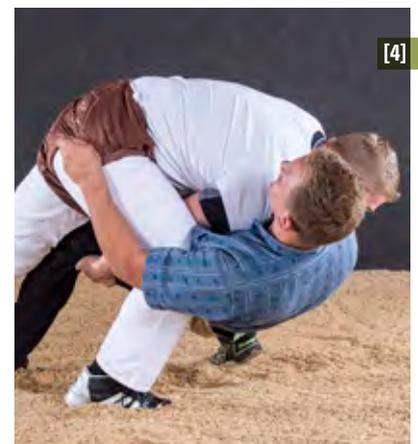
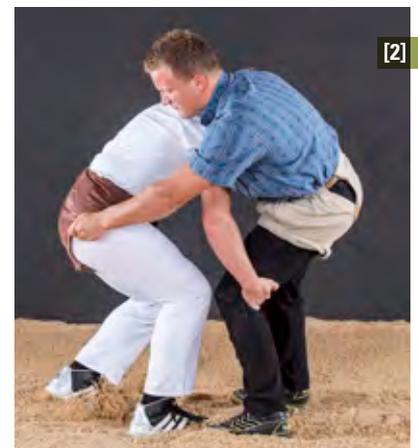
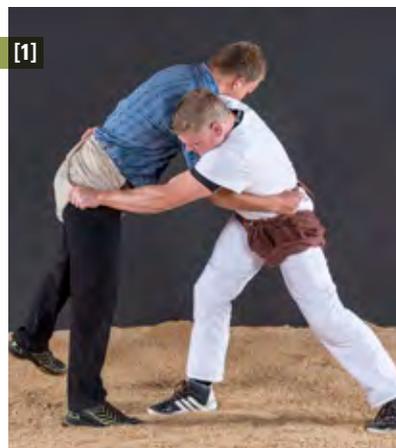
Mit einer Gegenbewegung nach rechts drehen. Mit der rechten Hand von aussen die linke Kniekehle des Gegners fassen und fixieren.

[3] Schwungausführung

In tiefer Haltung seitlich rechts überstossen.

[4] Schwungvollendung

Das Knie des Gegners bis zum Resultat festhalten.



KNIETÄTSCH LINKS

Den Gegner in tiefer Grundstellung bewegen, bis das rechte Bein möglichst weit vorne steht. Dann das Gewicht des Gegners auf sein rechtes Bein verlagern. Mit der linken Hand von aussen die rechte Kniekehle des Gegners fassen, zur Hüfte anziehen und überstossen.



[1] **Ausgangsstellung**
Tiefe Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Den Gegner bewegen, bis das rechte Bein möglichst weit vorne steht. Dann das Gewicht des Gegners auf sein rechtes Bein verlagern. Mit der linken Hand von aussen die rechte Kniekehle des Gegners fassen.

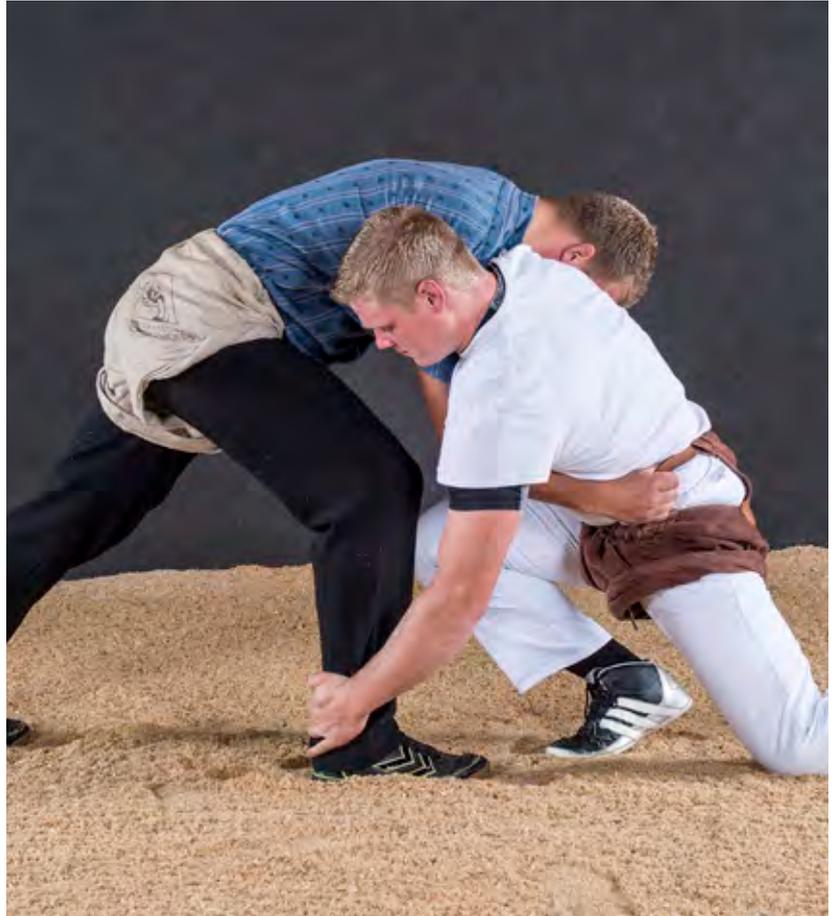
[3] **Schwungausführung**
Mit dem linken Bein zwischen die Beine des Gegners laufen und die rechte Kniekehle zur Hüfte anziehen.

[4] **Schwungvollendung**
Den Gegner nach hinten überstossen.



FUSSGRIFF

Den Gegner in tiefer Grundstellung bewegen, bis das rechte Bein möglichst weit vorne steht. Mit linker Hand von aussen am Fussgelenk ziehen und den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen. Sofort vorwärts nachgehen und den Gegner zu Boden werfen.



[1] Ausgangsstellung

Tiefe Grundstellung.

[2] Schwungvorbereitung

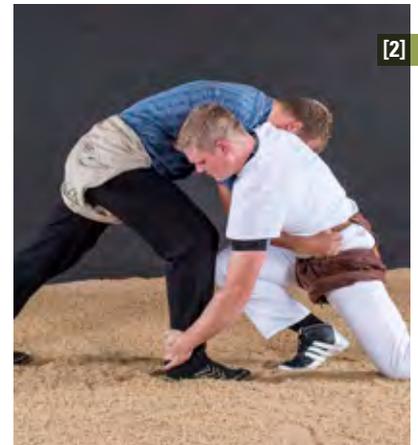
Den Gegner in tiefer Grundstellung bewegen, bis das rechte Bein möglichst weit vorne steht. Mit linker Hand von aussen am Fussgelenk fassen.

[3] Schwungausführung

Mit linker Hand das Fussgelenk zur Hüfte ziehen und den Gegner rückwärts aus dem Gleichgewicht bringen.

[4] Schwungvollendung

Das Fussgelenk halten und nachgehen bis zum Resultat.



HOCH- SCHWUNG

Aus der Grundstellung in tiefer Haltung den Gegner anziehen und sein rechtes Knie zwischen den Knien klemmen. Mit der linken Hand hinten an das entfernte Gestöss fassen. Den Gegner mit Schwung aus den Knien anheben, die Beine nach links schwenken und den Gegner fest in den Griffen nach rechts ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung in tiefer Haltung den Gegner anziehen. Das rechte Knie des Gegners zwischen den Knien klemmen.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der linken Hand hinten an das entfernte Gestöss des Gegners fassen und den Oberkörper fixieren.

[3] Schwungausführung

Den Gegner mit Schwung aus den Knien anheben und die Beine des Gegners mit einem Ruck nach links schleudern.

[4] Schwungvollendung

Die Hüfte eindrehen und den Gegner fest in den Griffen nach rechts bis zum Resultat ableeren.



HOCHSCHWUNG MIT SPALTGRIFF

In tiefer Grundstellung den linken Griff lösen, zurückweichen, mit Arm und Oberkörper abtauchen und mit linker Hand zwischen den Beinen die Schwinghosen des Gegners hinten fassen. Den Gegner mit Schwung aus den Knien anheben, Kopf, Nacken oder Oberarm mit der rechten Hand fassen und seitlich ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung den linken Griff lösen, zurückweichen und unter dem rechten Arm des Gegners abtauchen.

[2] Schwungvorbereitung

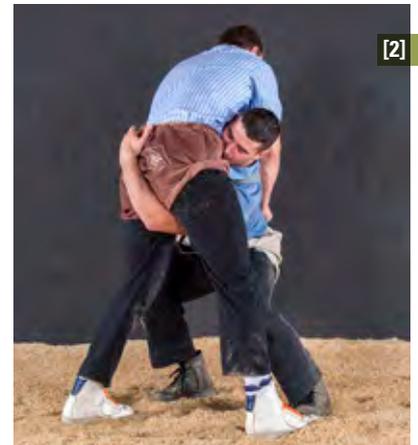
In tiefer Haltung mit der linken Hand zwischen den Beinen des Gegners die Schwinghosen hinten fassen.

[3] Schwungausführung

Den Gegner mit Schwung aus den Knien bis Höhe Brust anheben, Kopf, Nacken oder Oberarm mit der rechten Hand fassen.

[4] Schwungvollendung

Auf das rechte Knie knien und seitlich über die Schulter ableeren.



LÄTZ

Aus der Grundstellung eine Finte nach rechts machen und den Gegner mit einer schnellen Ganzkörperdrehung nach links abdrehen. Den Gegner in festen Griffen über das Knie nach links leeren.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach rechts aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

Den Gegner mit einer schnellen Ganzkörperdrehung nach links abdrehen.

[3] Schwungausführung

Das Knie des Gegners aussen mit dem rechten Knie blockieren und in den Griffen den rechten Oberarm des Gegners fixieren.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner fest in den Griffen über das rechte Knie nach links leeren.



WYBERHAKEN

Aus der Grundstellung in tiefer Haltung anziehen, mit der linken Ferse hinter der rechten Ferse des Gegners einhängen und das gegnerische Bein zurückziehen. Anschliessend das rechte Bein des Gegners zwischen den Beinen klemmen. Mit dem Einhängen vom linken auf den rechten Fuss wechseln und den Oberarm des Gegners fassen. Das Bein weiter zurückziehen und nach hinten leeren.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung in tiefer Haltung anziehen und mit dem linken Fuss am rechten Fuss des Gegners einhängen.

[2] Schwungvorbereitung

Das rechte Bein des Gegners anziehen und zwischen den Beinen fixieren.

[3] Schwungausführung

Mit dem Einhängen vom linken auf den rechten Fuss wechseln und das Bein weiter zurückziehen. Gleichzeitig den Oberarm fassen oder klemmen.

[4] Schwungvollendung

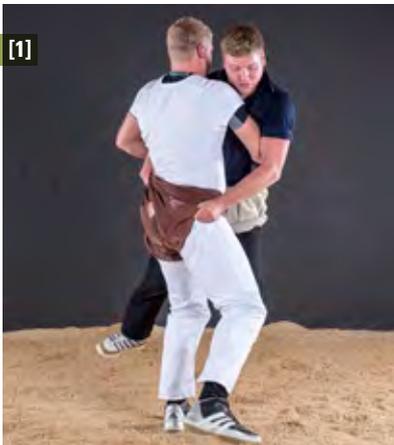
Das Bein hoch anziehen und nach links zum Resultat leeren.



LANGZUG

BEIDSEITIG MÖGLICH

Den Gegner aus der Grundstellung bewegen und nach links hochziehen. Schnell drehen, bis beide Beine seitlich ab Boden sind. Drehung abrupt stoppen und explosiv nach rechts ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung bewegen und nach links hochziehen.

[2] Schwungvorbereitung

Schnell drehen, bis beide Beine seitlich ab Boden sind.

[3] Schwungausführung

Plötzlich stoppen und über die rechte Hüfte nach links leeren.

[4] Schwungvollendung

Beim Leeren mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners ergreifen und bis zum Resultat fixieren.



HALBLANG

Den Gegner aus der Grundstellung explosiv abheben und gleichzeitig halbe Drehung nach links, stoppen und mit rechter Drehung ableeren.

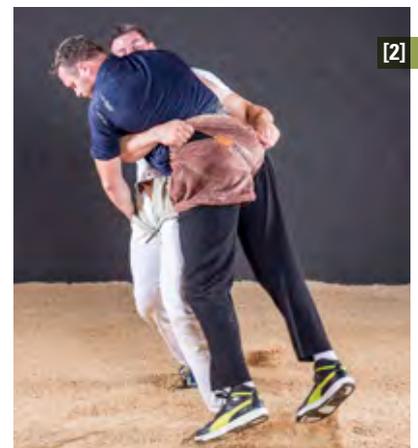


[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Gegner explosiv abheben und halbe Drehung nach links drehen.

[3] **Schwungausführung**
Drehung abrupt stoppen und nach rechts Richtung Boden drehen.

[4] **Schwungvollendung**
In satten Griffen ableeren.



STICH AUS STAND

Aus der Grundstellung den Kopf an der Seite des Gegners. Gleichzeitig den rechten Fuss zurücksetzen und mit dem Kopf einen Stich in die Flanke des Gegners geben. Den Gegner mit beiden Griffen auf die rechte Seite ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellung mit dem Kopf an der Seite des Gegners.

[2] Schwungvorbereitung

Rechten Fuss zurücksetzen.

[3] Schwungausführung

Gleichzeitig mit dem Kopf Druck in die Flanke des Gegners geben.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner mit beiden Griffen auf die rechte Seite ableeren.



KOPFZUG

Den linken Griff lösen, zurückweichen und mit der Hand unter der rechten Achsel des Gegners durchgreifen und das Gestöss ergreifen. Der Kopf muss unter der Achsel des Gegners platziert werden. Mit dem rechten Arm von oben den Kopf des Gegners fassen, unterlaufen und rückwärts leeren.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellung mit linker Hand vorne am Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

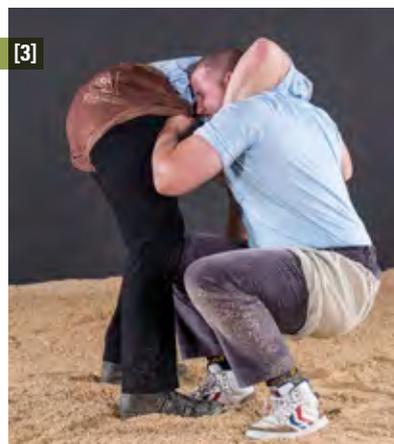
Den linken Griff lösen, zurückweichen und mit der Hand unter der rechten Achsel des Gegners durchgreifen und das Gestöss ergreifen. Der Kopf muss unter der Achsel des Gegners platziert werden. Mit dem rechten Arm von oben den Kopf des Gegners fassen.

[3] Schwungausführung

Den Gegner unterlaufen und rechts am Kopf ziehen.

[4] Schwungvollendung

Über das Gesäss nach rechts zum Resultat leeren.



SCHLUNGG MIT OBERARM- KLEMMEN

Für die Schwungvorbereitung den Gegner rückwärts drücken, mit dem linken Oberarm den rechten Oberarm des Gegners klemmen. Die Gegenbewegung des Gegners ausnützen, rückwärts mit Schwung und Drehung nach links über den Fuss werfen.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Den Gegner rückwärts drücken, mit dem linken Oberarm den rechten Oberarm des Gegners klemmen.

[3] **Schwungausführung / -vollendung**
Die Gegenbewegung des Gegners ausnützen, rückwärts mit Schwung und Drehung nach links über den Fuss werfen.



SCHLUNGG MIT OBERARMGRIFF

Für die Schwungvorbereitung den Gegner rückwärts drücken, mit der linken Hand das rechte Knie des Gegners ergreifen, danach die Gegenbewegung des Gegners ausnützen. Den rechten Oberarm des Gegners mit der linken Hand ergreifen, rückwärts mit Schwung und Drehung nach links über den Fuss werfen.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Den Gegner rückwärts drücken, mit der linken Hand das rechte Knie des Gegners ergreifen.

[3] **Schwungausführung**
Die Gegenbewegung des Gegners ausnützen. Den rechten Oberarm des Gegners mit der linken Hand ergreifen und rückwärts absitzen.

[4] **Schwungvollendung**
Den Gegner mit Schwung und Drehung nach links über den linken Fuss leeren und den Oberarm bis zum Resultat fixieren.



SCHLUNGG MIT ARMZUG

Für die Schwungvorbereitung den Gegner rückwärts drücken und mit der rechten Hand das linke Handgelenk des Gegners fixieren. Die Gegenbewegung des Gegners ausnützen, rückwärts mit Schwung und Drehung nach rechts über das Knie werfen.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Den Gegner rückwärts drücken und mit der rechten Hand das linke Handgelenk des Gegners fixieren.

[3] **Schwungausführung**
Die Gegenbewegung des Gegners ausnützen, rückwärts mit Schwung absitzen.

[4] **Schwungvollendung**
Mit Drehung nach rechts über das Knie werfen. Das Handgelenk bis zum Resultat fixieren.



SCHLUNGG MIT HAND- GELENKGRIFF

Beim Rückwärtslaufen mit der linken Hand nach hinten greifen und das linke Handgelenk des Gegners fixieren. Den Schwung des Gegners ausnützen, rückwärts absitzen und den Gegner nach rechts über das Knie ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung rückwärts gehen und den Griff links lösen.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der linken Hand nach hinten greifen und das linke Handgelenk des Gegners fixieren.

[3] Schwungausführung

Den Schwung des Gegners ausnützen und rückwärts absitzen.

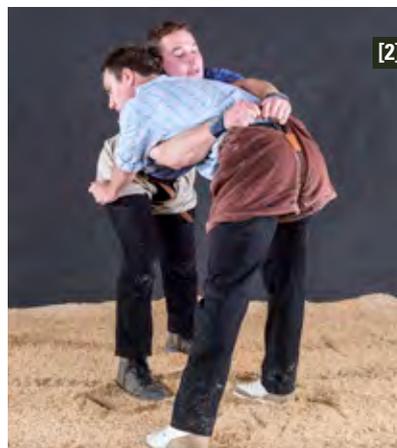
[4] Schwungvollendung

Den Gegner nach rechts über das Knie ableeren und das Handgelenk bis zum Resultat fixieren.



ÄUSSERER HAKEN RECHTS

Mit der linken Hand über den Rücken des Gegners am Gurt fassen. Den linken Oberarm des Gegners mit der rechten Hand ergreifen und die Hüfte tief nach rechts eindrehen. Mit dem linken Fuss aussen am linken Fuss des Gegners anhängen, rechts abdrehen und werfen.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Mit der linken Hand über den Rücken des Gegners am Gurt fassen.

[3] **Schwungausführung**
Den linken Oberarm des Gegners mit der rechten Hand ergreifen und die Hüfte tief nach rechts eindrehen. Mit dem linken Fuss aussen am linken Fuss des Gegners anhängen.

[4] **Schwungvollendung**
Nach rechts abdrehen und zum Resultat werfen.



ÄUSSERER HAKEN LINKS

Mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners am Gurt fassen. Den rechten Oberarm des Gegners mit der linken Hand ergreifen und die Hüfte tief nach links eindrehen. Mit dem rechten Fuss aussen am rechten Fuss des Gegners anhängen, links abdrehen und werfen.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners am Gurt fassen.

[2] Schwungvorbereitung

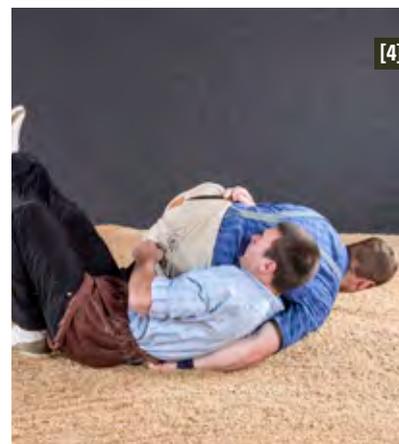
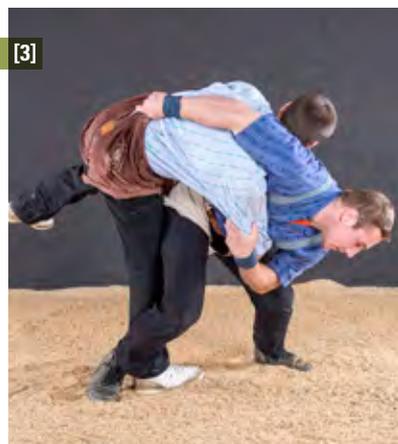
Den rechten Oberarm des Gegners mit der linken Hand ergreifen und die Hüfte tief nach links eindrehen.

[3] Schwungausführung

Mit dem rechten Fuss aussen am rechten Fuss des Gegners anhängen und nach links abdrehen.

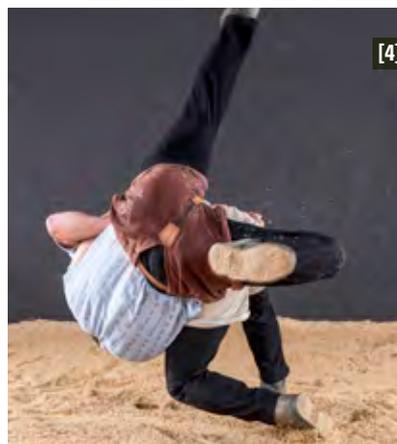
[4] Schwungvollendung

In den Griffen bis zum Resultat abdrehen.



HÜFTER RECHTS

Aus der Grundstellung die Hüfte tief nach rechts eindrehen. Mit der rechten Hand den linken Oberarm des Gegners ergreifen, die Knie durchstrecken und den Gegner abheben. Fest in den Griffen nach rechts leeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung mit der linken Hand das rechte Gestöß des Gegners von oben ergreifen.

[2] Schwungvorbereitung

In tiefer Haltung die Hüfte nach rechts eindrehen und den linken Oberarm des Gegners ergreifen.

[3] Schwungausführung

Durch das Durchstrecken der Beine den Gegner auf die Hüfte aufladen und abheben.

[4] Schwungvollendung

Mit Schwung und Zug am Oberarm nach rechts leeren. Damit die Drehung sauber ausgeführt werden kann, muss der Kopf immer in Fallrichtung eingedreht werden.



HÜFTER LINKS

Aus der Grundstellung die Hüfte tief nach links eindrehen. Mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners ergreifen, die Knie durchstrecken und den Gegner anheben. Fest in den Griffen nach links leeren.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Den linken Griff am Gestöss lösen. In tiefer Haltung die Hüfte nach links eindrehen und den rechten Oberarm des Gegners ergreifen.

[3] **Schwungausführung**
Durch das Durchstrecken der Beine den Gegner auf die Hüfte aufladen und abheben.

[4] **Schwungvollendung**
Mit Schwung und Zug am Oberarm nach links leeren. Damit die Drehung sauber ausgeführt werden kann, muss der Kopf immer in Fallrichtung gedreht werden.



HÜFTER MIT GURTGRIFF

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer löst den linken Griff und ergreift den Gurt des Gegners hinten. Durch das tiefe Eindrehen der Hüfte nach links wird der Gegner mit dem Durchstrecken der Knie abgehoben und nach links geleert.



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Der Angreifer macht mit der linken Hand einen Griffwechsel hinten an den Gurt des Gegners.

[3] **Schwungausführung**
Die Hüfte in tiefer Haltung nach links eindrehen und den Gegner auf die Hüfte aufladen.

[4] **Schwungvollendung**
Den rechten Arm des Gegners klemmen und in festen Griffen nach links leeren.



HÜFTER MIT ÄUSSEREM HAKEN

BEIDSEITIG MÖGLICH

Aus der Grundstellung mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners ergreifen und die Hüfte tief nach links eindrehen. Den rechten Fuss aussen am rechten Fuss des Gegners anstellen und nach links über den Fuss leeren. Fest in den Griffen bis zum Resultat ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners ergreifen.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der Hüfte tief nach links eindrehen und den rechten Fuss aussen am rechten Fuss des Gegners anstellen.

[3] Schwungausführung

Mit Schwung und Zug am Oberarm nach links über den Fuss leeren. Damit die Drehung sauber ausgeführt werden kann, muss der Kopf immer in Fallrichtung gedreht werden.

[4] Schwungvollendung

Fest in den Griffen nach links leeren.



VERKEHRTER HÜFTER

Mit der rechten Hand von hinten über den Rücken des Gegners das rechte Gestöss fassen und mit der linken Hand das Handgelenk des Gegners fixieren. Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne, auf die rechte Hüfte aufladen und nach vorne über den Kopf zum Resultat überwerfen.



[1] Ausgangsstellung

Grundstellung hinter dem Gegner, mit der rechten Hand Griff am entfernten Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der linken Hand das Handgelenk des Gegners fixieren, mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne und die Hüfte nach links eindrehen.

[3] Schwungausführung

Die Knie durchstrecken und den Gegner abheben. Das fixierte Handgelenk des Gegners muss vor dem Bauch nach links hinten gezogen werden.

[4] Schwungvollendung

Der Gegner wird nach vorne über den Kopf – zwischen die Beine – zum Resultat geworfen.



KOPFGRIFF

BEIDSEITIG MÖGLICH

Aus der Grundstellung mit der rechten Hand das Gestöss des Gegners fassen, anziehen und mit der linken Hand den Kopf des Gegners umgreifen. Beim Ableeren muss das linke Bein hinter dem rechten Bein des Gegners stehen. Der Gegner wird mit festem Zug am Kopf über das linke Bein nach hinten zum Resultat geleert.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung mit der rechten Hand das Gestöss des Gegners ergreifen.

[2] Schwungvorbereitung

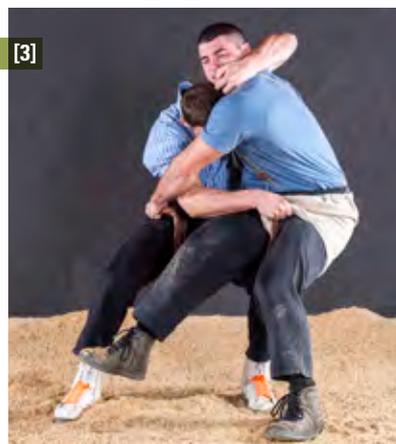
Beim Anziehen mit der linken Hand den Kopf des Gegners umgreifen und das Kinn fixieren. Gleichzeitig muss das linke Bein hinter dem rechten Bein des Gegners zu stehen kommen.

[3] Schwungausführung

Der Gegner wird mit festem Zug am Kopf über das linke Bein nach hinten geleert.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner beim Leeren bis zum Resultat mit dem Kopfgriff fixieren.



BODENLÄTZ AUS STAND

Aus der Grundstellung mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners festhalten. In tiefer Haltung den Körper nach links eindrehen und mit der rechten Hand das rechte Knie aussen blockieren. Den Gegner mit Zug am Oberarm über das blockierte Knie werfen. Dieser Schwung ist ohne Hosengriff erlaubt.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner in der Grundstellung bewegen.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners festhalten.

[3] Schwungausführung

Wenn der Gegner sein rechtes Bein in einer Rückwärtsbewegung weit nach vorne stellt, den Körper in tiefer Haltung nach links eindrehen und mit der rechten Hand das rechte Knie aussen blockieren.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner mit Zug am Oberarm über das blockierte Knie nach links zum Resultat werfen.



ARMZUG AUS STAND

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer löst den linken Griff, weicht zurück und taucht unter die Achsel des Gegners. Mit der linken Hand wird am entgegengesetzten Gestöss von oben Griff gefasst und mit dem rechten Arm der linke Arm des Gegners geklemmt. Dann den Gegner in tiefer Haltung anziehen, mit dem Kopf Druck an die Flanke des Gegners geben und mit Zug am Arm rückwärts nach rechts leeren.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer löst den linken Griff aus der Grundstellung, weicht zurück und taucht unter die Achsel des Gegners. Mit der linken Hand wird am entgegengesetzten Gestöss von oben Griff gefasst.

[2] Schwungvorbereitung

Mit dem rechten Arm den linken Arm des Gegners von aussen klemmen.

[3] Schwungausführung

Den Gegner in tiefer Haltung anziehen.

[4] Schwungvollendung

Beim Rückwärts-Absitzen mit dem Kopf Druck an die Flanke des Gegners geben und mit Zug am Arm seitlich nach rechts leeren.



ARMZUG AUS FLANKE

BEIDSEITIG MÖGLICH

Aus der Flanken-Grundstellung, Hüfte an Hüfte, mit der linken Hand die linke Hand des Gegners am Gestöss fixieren. Dann schwungvoll auf das linke Knie fallen lassen, den Oberkörper nach rechts eindrehen und rückwärts leeren.



[1] Ausgangsstellung

In der Flankenstellung, Hüfte an Hüfte, rechtes Bein vorne.

[2] Schwungvorbereitung

Die linke Hand des Gegners am Gestöss fixieren.

[3] Schwungausführung

Schwungvoll auf das linke Knie fallen lassen.

[4] Schwungvollendung

Den Oberkörper nach rechts drehen, mit der Hand am Gestöss fixiert, über die Hüfte ziehen und rückwärts leeren.



BRIENZER VORWÄRTS

BEIDSEITIG MÖGLICH

Aus der Flanken-Grundstellung, Hüfte an Hüfte, greift der Angreifer mit der linken Hand über den Rücken des Gegners und fasst am Gurt. Mit dem linken Bein von innen am rechten Bein des Gegners einhängen und mit der rechten Hand den linken Oberarm des Gegners greifen. Das fixierte Bein anheben, zusätzlich am Oberarm ziehen und nach vorne ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer löst den rechten Griff aus der Grundstellung und wechselt in die Flanken-Grundstellung – Hüfte an Hüfte. Mit der linken Hand über den Rücken des Gegners fahren und am Gurt fassen.

[2] Schwungvorbereitung

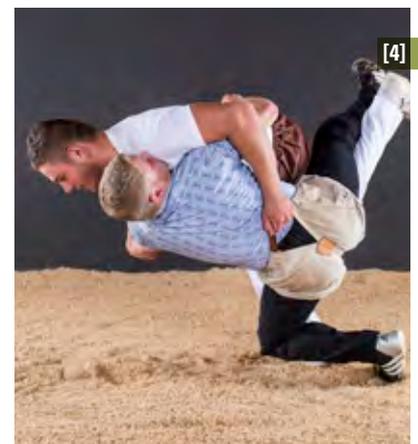
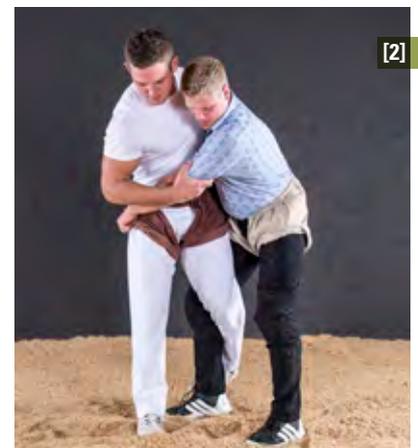
Der Angreifer hängt mit dem linken Bein von innen am rechten Bein des Gegners ein und greift mit der rechten Hand den linken Oberarm des Gegners.

[3] Schwungausführung

Mit dem Oberarm-Griff nach vorne beugen und das fixierte Bein anheben.

[4] Schwungvollendung

Mit Drehen nach rechts und Ziehen am Oberarm nach vorne ableeren.



BRIENZER RÜCKWÄRTS

BEIDSEITIG MÖGLICH

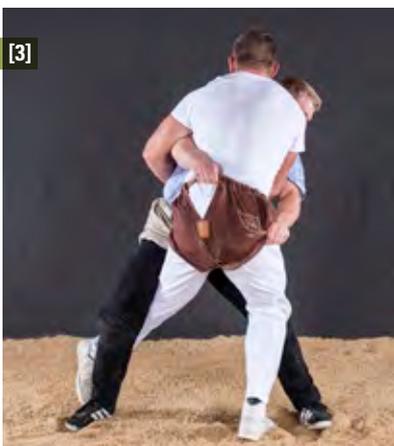
Der Angreifer greift aus der Grundstellung mit der linken Hand über den Rücken des Gegners und fasst am Gurt. Gerade anziehen und mit dem linken Bein von innen am rechten Bein des Gegners einhängen. Dann mit dem rechten Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen und rückwärts nach links ableeren.



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Der Angreifer greift mit der linken Hand über den Rücken des Gegners und fasst am Gurt. Gerade anziehen und mit dem linken Bein von innen am rechten Bein des Gegners einhängen.

[3] **Schwungausführung**
Mit dem rechten Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen und damit Platz und Schwung zum Ableeren schaffen.

[4] **Schwungvollendung**
Mit einer Ganzkörperdrehung nach links, mit in den Griffen fixiertem Oberkörper und Anheben des Beins nach links hinten leeren.



BRIENZER VORWÄRTS

RECHTS MIT DOPPELTEM GESTÖSSGRIFF

Mit der linken Hand am Gestöss greift der Angreifer aus der Grundstellung mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Gestöss. Dann mit dem rechten Bein von innen am linken Bein des Gegners einhängen, mit Gestössgriff nach vorne beugen und nach links leeren.

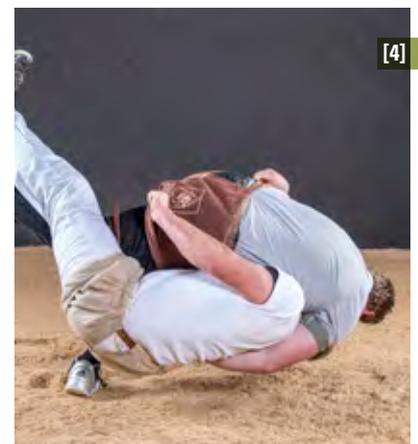
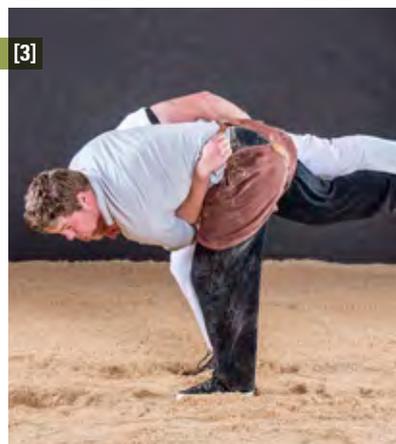
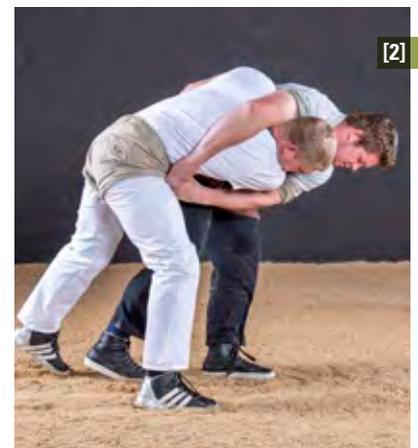


[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Mit der linken Hand am Gestöss greift der Angreifer aus der Grundstellung mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Gestöss.

[3] **Schwungausführung**
Mit dem rechten Bein von innen am linken Bein des Gegners einhängen. Im Gestössgriff nach vorne beugen, Kopf in die Wurfrichtung drehen und das rechte Bein anheben.

[4] **Schwungvollendung**
Nach links vorne leeren und bis zum Resultat überdrehen.



BRIENZER VORWÄRTS

LINKS MIT DOPPELTEM GESTÖSSGRIFF

Mit der rechten Hand am Gestöss greift der Angreifer aus der Grundstellung mit der linken Hand über den Rücken des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Gestöss. Dann mit dem linken Bein von innen am rechten Bein des Gegners einhängen, mit Gestössgriff nach vorne beugen und nach rechts leeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung die rechte Hand lösen und am Gestöss greifen.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer greift mit der linken Hand über den Rücken des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Gestöss.

[3] Schwungausführung

Mit dem linken Bein von innen am rechten Bein des Gegners einhängen. Im Gestössgriff nach vorne beugen, Kopf in die Wurfrichtung drehen und das linke Bein anheben.

[4] Schwungvollendung

Nach rechts vorne leeren und bis zum Resultat überdrehen.



BRIENZER RÜCKWÄRTS

RECHTS MIT DOPPELTEM GESTÖSSGRIFF

Mit der linken Hand am Gestöss greift der Angreifer mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Gestöss. Dann mit dem rechten Bein von innen am linken Bein des Gegners einhängen. Mit dem linken Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen und rückwärts nach rechts ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Mit der linken Hand am Gestöss greift der Angreifer aus der Grundstellung mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

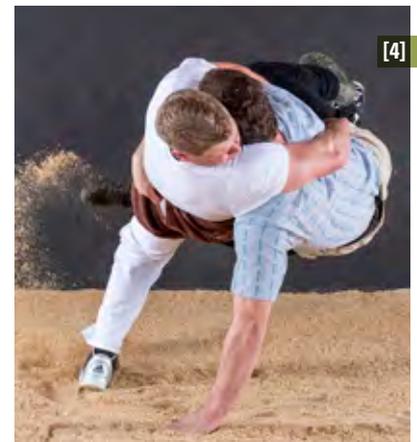
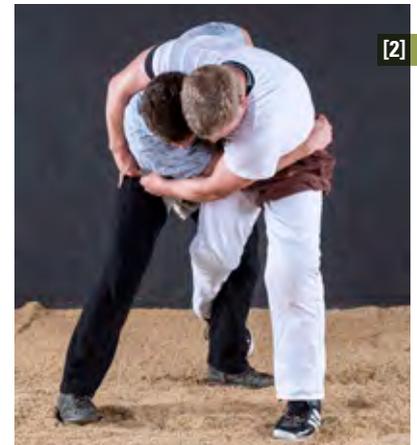
Mit dem rechten Bein von innen am linken Bein des Gegners einhängen.

[3] Schwungausführung

Mit dem linken Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen und damit Platz zum Ableeren schaffen.

[4] Schwungvollendung

Mit einer Ganzkörperdrehung nach rechts, mit in den Griffen fixiertem Oberkörper und Anheben des Beins rückwärts nach rechts leeren.



BRIENZER RÜCKWÄRTS

LINKS MIT DOPPELTEM GESTÖSSGRIFF

Mit der rechten Hand am Gestöss greift der Angreifer aus der Grundstellung mit der linken Hand über den Rücken des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Gestöss. Dann mit dem linken Bein von innen am rechten Bein des Gegners einhängen. Mit dem rechten Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen und rückwärts nach links ableeren.



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] Ausgangsstellung

Aus der Grundstellung die rechte Hand lösen und am Gestöss greifen.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer greift mit der linken Hand über den Rücken des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Gestöss. Zusätzlich mit dem linken Bein von innen am rechten Bein des Gegners einhängen.

[3] Schwungausführung

Mit dem rechten Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen und so Platz zum Ableeren schaffen.

[4] Schwungvollendung

Mit einer Ganzkörperdrehung nach links, mit in den Griffen fixiertem Oberkörper und Anheben des Bein rückwärts nach links leeren.



BRIENZER RÜCKWÄRTS

RECHTS MIT KOPFGRIFF

Mit der linken Hand am Gestöss greift der Angreifer aus der Grundstellung mit der rechten Hand über die Schulter des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Kopf. Dann mit dem rechten Bein von innen am linken Bein des Gegners einhängen. Mit dem linken Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen, rückwärts mit Kopfgriff nach rechts ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

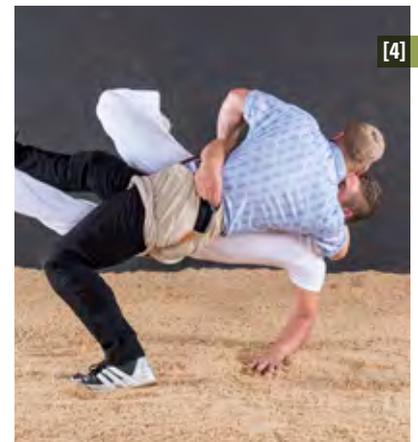
Der Angreifer greift mit der rechten Hand über die Schulter des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Kopf. Dann mit dem rechten Bein von innen am linken Bein des Gegners einhängen.

[3] Schwungausführung

Mit dem linken Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen und so Platz zum Ableeren schaffen.

[4] Schwungvollendung

Mit einer Ganzkörperdrehung nach rechts, mit Zug am Kopf und Anheben des Beins rückwärts nach rechts leeren.



BRIENZER RÜCKWÄRTS

LINKS MIT KOPFGRIFF

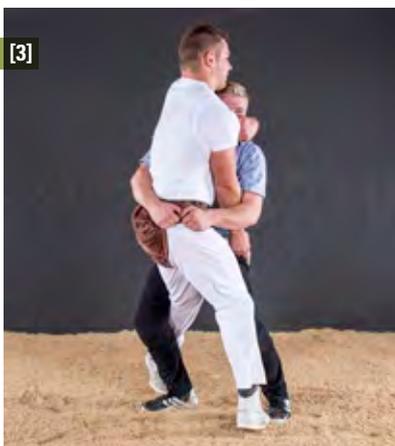
Mit der rechten Hand am Gestöss greift der Angreifer aus der Grundstellung mit der linken Hand über die Schulter des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Kopf. Dann mit dem linken Bein von innen am linken Bein des Gegners einhängen. Mit dem rechten Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen und mit Kopfgriff rückwärts nach links ableeren.



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] Ausgangsstellung

Die rechte Hand aus der Grundstellung lösen und am Gestöss greifen.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer greift mit der linken Hand über die Schulter des Gegners, dreht die Hüfte ein und fasst am Kopf. Zusätzlich mit dem linken Bein von innen am rechten Bein des Gegners einhängen.

[3] Schwungausführung

Mit dem rechten Bein einen Sprung zwischen die Beine des Gegners machen und so Platz zum Ableeren schaffen.

[4] Schwungvollendung

Mit einer Ganzkörperdrehung nach links, den Gegner mit Ziehen am Kopf und Anheben des Beins rückwärts nach links leeren.



FREIER BRIENZER

Mit der linken Hand am Gestöss greift der Angreifer aus der Grundstellung mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners und fasst den Gurt. Gerade anziehen, mit dem rechten Knie zwischen den Beinen den Gegner abheben und nach hinten ziehen. Mit Drehen des Oberkörpers rückwärts nach rechts leeren.



[1] Ausgangsstellung

Mit der linken Hand am Gestöss greift der Angreifer aus der Grundstellung mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners und fasst den Gurt.

[2] Schwungvorbereitung

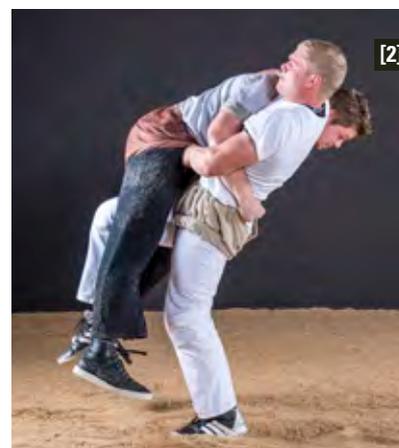
Gerade anziehen und mit dem rechten Knie zwischen den Beinen den Gegner abheben.

[3] Schwungausführung

Den Gegner nach hinten ziehen.

[4] Schwungvollendung

Mit Drehen des Oberkörpers rückwärts nach rechts leeren und bis zum Resultat überdrehen.



STÖCKLI RECHTS

Den rechten Griff aus der Grundstellung lösen und über den linken Arm des Gegners hinten am Gurt fassen. Der Angreifer löst den linken Griff und greift aus der Flankenstellung an. In tiefer Haltung mit dem rechten Knie hinter dem linken Knie des Gegners, Kopf auf der Brust und mit der linken Hand von innen die rechte Kniekehle greifen. Mit Schwung über das Knie nach hinten ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Den rechten Griff aus der Grundstellung lösen und über den linken Arm des Gegners hinten am Gurt fassen.

[2] Schwungvorbereitung

Den linken Griff lösen und in die Flanke wechseln. In tiefer Haltung mit dem rechten Knie hinter dem linken Knie des Gegners und mit der linken Hand von innen die rechte Kniekehle greifen.

[3] Schwungausführung

In tiefer Position, Kopf auf der Brust und den linken Arm des Gegners geklemmt.

[4] Schwungvollendung

Mit der Unterstützung von Kopf und Kniekehlegriff nach hinten über das Knie leeren.



STÖCKLI LINKS

Den linken Griff aus der Grundstellung lösen und hinten am Gurt des Gegners fassen. Der Angreifer löst den rechten Griff und greift aus der Flankenstellung an. In tiefer Haltung mit dem linken Knie hinter dem rechten Knie des Gegners, Kopf auf der Brust und mit der rechten Hand von innen die linke Kniekehle greifen. Mit Schwung über das Knie nach hinten leeren.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Den linken Griff lösen und hinten am Gurt des Gegners fassen. Rechten Griff lösen und mit dem rechten Bein einen Schritt zurück in die Flanke machen.

[3] **Schwungausführung**
In tiefer Haltung mit dem linken Knie hinter dem rechten Knie des Gegners, Kopf auf die Brust und mit der rechten Hand von innen die linke Kniekehle greifen. Gleichzeitig muss der rechte Oberarm des Gegners geklemmt werden.

[4] **Schwungvollendung**
Mit der Unterstützung vom Kopf und des Kniekehlegriffs nach hinten über das Knie leeren.



STÖCKLI GERADE

Den linken Griff aus der Grundstellung lösen und das Gestöss verkehrt von oben ergreifen. Der Angreifer löst den rechten Griff und drückt Kopf und Oberkörper des Gegners unter die eigene linke Schulter. In tiefer Haltung mit der rechten Hand von innen die linke Kniekehle greifen, heranziehen und den Gegner nach links überstossen.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Den linken Griff lösen und das Gestöss des Gegners verkehrt von oben ergreifen.

[3] **Schwungausführung**
Der Angreifer löst den rechten Griff und drückt Kopf und Oberkörper des Gegners unter die eigene linke Schulter. In tiefer Haltung mit der rechten Hand von innen die linke Kniekehle greifen.

[4] **Schwungvollendung**
Die Kniekehle heranziehen und den Gegner nach links überstossen.



STÖCKLI DIREKT

Den Gegner mit einer Finte nach links aufstellen. In tiefer Haltung mit dem rechten Bein hinter das linke Bein des Gegners stehen und die rechte Kniekehle von innen ergreifen. Mit dem Kopf Druck auf die Brust des Gegners ausüben und mit Kniekehlegriff rückwärts nach rechts ableeren.

[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

Den linken Griff lösen, direkt in tiefer Haltung mit dem rechten Bein hinter das linke Bein des Gegners stehen und die rechte Kniekehle von innen ergreifen.

[3] Schwungausführung

Mit dem Kopf Druck auf die Brust des Gegners ausüben.

[4] Schwungvollendung

Mithilfe des Kniekehlegriffs rückwärts nach rechts ableeren.



TANNER- SCHWUNG

Der Angreifer lässt aus der Grundstellung den rechten Griff los, greift mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners und ergreift die rechte Kniekehle von innen. Aus der tiefen Position Druck auf die rechte Seite ausüben, den Kopf in Wurfrichtung drehen und rückwärts nach rechts leeren.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Der Angreifer lässt den rechten Griff los, greift mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners und ergreift die rechte Kniekehle von innen.

[3] **Schwungausführung**
Aus der tiefen Position Druck auf die rechte Seite ausüben und den Kopf in Wurfrichtung drehen.

[4] **Schwungvollendung**
Rückwärts nach rechts bis zum Resultat leeren.

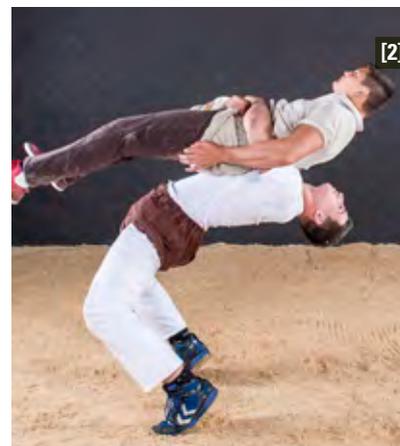


SOUPLESSE

Der Angreifer steht hinter dem Gegner, greift mit der rechten Hand vorne im Gestöss mit Handgelenkgriff zusammen. Den Gegner in tiefer Haltung abheben und gerade rückwärts in die eigene freie Brücke zum Resultat werfen.

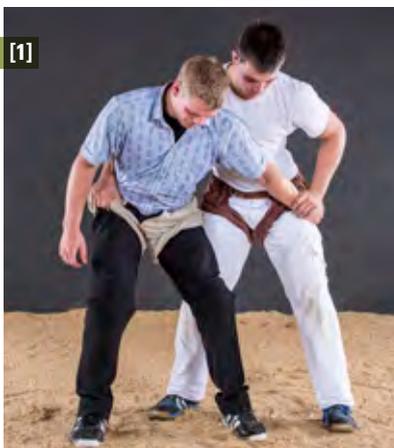


- [1] **Ausgangsstellung**
Der Angreifer steht hinter dem Gegner, greift mit der rechten Hand vorne im Gestöss mit Handgelenkgriff zusammen.
- [2] **Schwungvorbereitung**
Den Gegner in tiefer Haltung abheben; das Gesäss des Gegners muss möglichst hoch positioniert werden.
- [3] [4] **Schwungausführung / -vollendung**
Mit Schwung gerade rückwärts in die eigene freie Brücke zum Resultat werfen.



ÜBERWURF MIT NACKENGRIFF

Aus der Flankenstellung mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners greifen und am rechten Gestöss fassen. Die fixierte linke Hand des Gegners anheben und mit der linken Hand über den Nacken Griff fassen. In tiefer Haltung das rechte Knie hinter dem linken Knie des Gegners positionieren und rückwärts nach rechts ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Flankenstellung mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners greifen und am rechten Gestöss fassen. Zusätzlich die linke Hand des Gegners fixieren.

[2] Schwungvorbereitung

Die fixierte linke Hand des Gegners anheben, Griff lösen und mit der linken Hand unter der Schulter hindurch am Nacken Griff fassen.

[3] Schwungausführung

In tiefer Haltung das rechte Knie hinter dem linken Knie des Gegners positionieren.

[4] Schwungvollendung

Mit Nackengriff rückwärts über das Knie nach rechts leeren.



ÜBERWURF MIT ACHSELGRIFF

Aus der Flankenstellung von hinten mit beiden Händen am rechten Gestöss des Gegners fassen. Die rechte Hand lösen und über die linke Schulter die Achsel des Gegners fixieren. In tiefer Haltung das rechte Knie hinter dem linken Knie des Gegners positionieren und rückwärts nach rechts ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Flankenstellung von hinten mit beiden Händen am rechten Gestöss des Gegners Griff fassen.

[2] Schwungvorbereitung

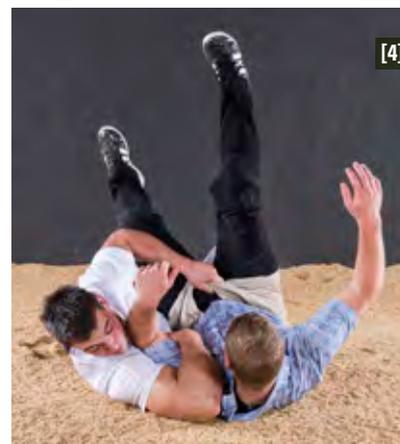
Die rechte Hand lösen und über die linke Schulter die Achsel des Gegners fixieren.

[3] Schwungausführung

In tiefer Haltung das rechte Knie hinter dem linken Knie des Gegners positionieren.

[4] Schwungvollendung

Mit Achselgriff rückwärts über das Knie nach rechts leeren.



ÜBERWURF SEITWÄRTS

Aus der Flankenstellung von hinten mit beiden Händen am Gestöss des Gegners Griff fassen. Die linke Hand lösen und den Oberarm des Gegners fixieren. In tiefer Haltung seitlich des Gegners positionieren und rückwärts nach links leeren.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Flankenstellung von hinten mit beiden Händen am rechten Gestöss des Gegners Griff fassen.

[2] Schwungvorbereitung

Die linke Hand lösen und den Oberarm des Gegners fixieren. In tiefer Haltung seitlich des Gegners positionieren.

[3] Schwungausführung

Den Gegner anziehen und auf die rechte Hüfte aufladen.

[4] Schwungvollendung

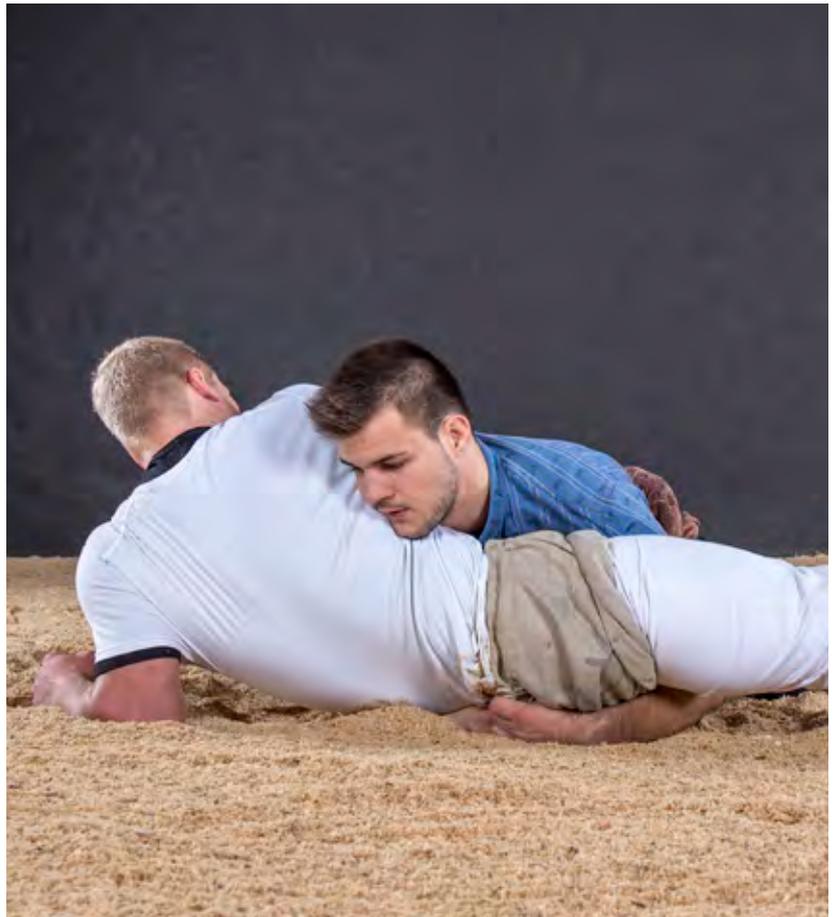
Mit dem Oberarmgriff rückwärts nach links zum Resultat überwerfen.



BUR

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt des Gegners Griff. Der Angreifer greift mit der linken Hand durch den Spalt am Gurt zusammen. Mit der rechten Schulter Druck auf die Brust des Gegners geben und zum Resultat nach rechts drehen.



[1] Ausgangsstellung

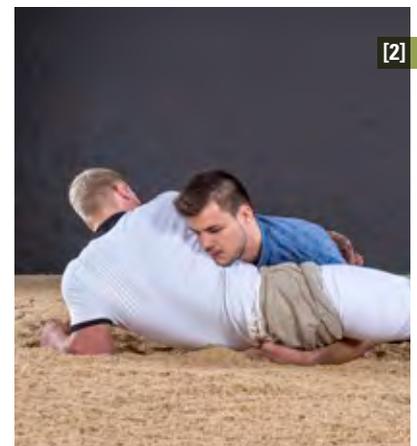
Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt Griff.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der linken Hand durch den Spalt am Gurt zusammengreifen. Mit der rechten Hand am Gurt nachgreifen und die Hüfte des Gegners satt fixieren.

[3] Schwungausführung/-vollendung

Mit der rechten Schulter Druck auf die Brust des Gegners geben und in den Griffen nach rechts zum Resultat drehen.



BUR MIT OBERARMGRIFF

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt des Gegners Griff. Der Angreifer greift mit der linken Hand durch den Spalt an den Gurt. Die rechte Hand lösen und den linken Oberarm des Gegners ergreifen. Mit der rechten Schulter Druck auf die Brust des Gegners geben und mit Oberarmgriff nach rechts drehen.

[1] Ausgangsstellung

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt Griff.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der linken Hand durch den Spalt am Gurt Griff fassen. Die rechte Hand lösen und den linken Oberarm des Gegners ergreifen.

[3] Schwungausführung/-vollendung

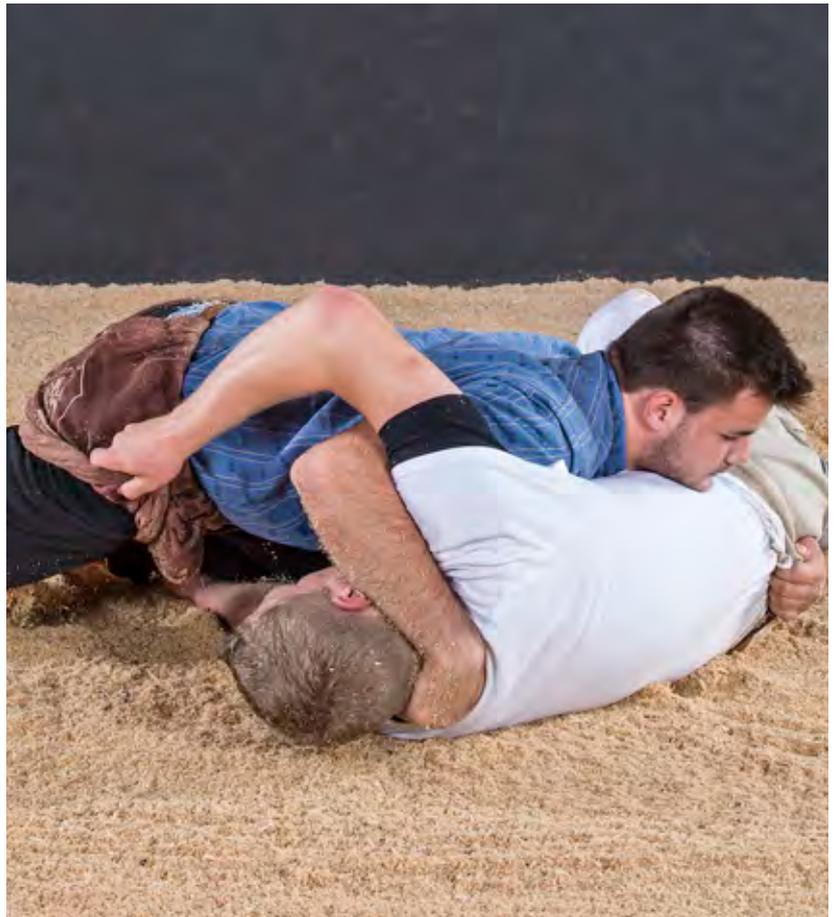
Mit der rechten Schulter Druck auf die Brust des Gegners geben, die Hüfte des Gegners abheben und mit Oberarmgriff nach rechts drehen.



BUR MIT NACKENGRIFF

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt des Gegners Griff. Der Angreifer greift mit der linken Hand durch den Spalt an den Gurt. Die rechte Hand lösen und den Nacken des Gegners ergreifen. Mit der rechten Schulter Druck auf die Brust des Gegners geben und mit Nackengriff nach rechts zum Resultat drehen.



[1] Ausgangsstellung

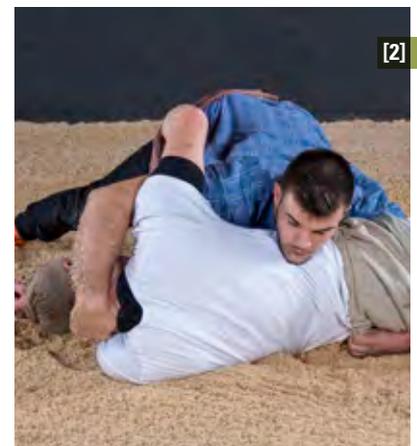
Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt Griff.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der linken Hand durch den Spalt am Gurt Griff fassen. Die rechte Hand lösen und den Nacken des Gegners ergreifen.

[3] Schwungausführung/-vollendung

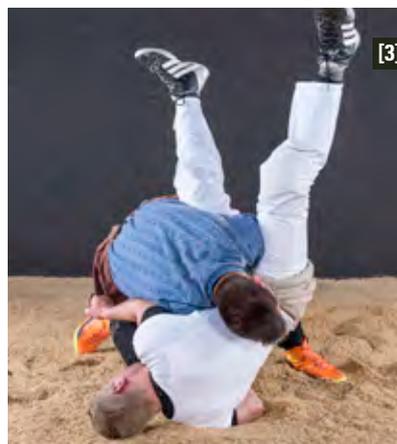
Mit der rechten Schulter Druck auf die Brust des Gegners geben, die Hüfte des Gegners abheben und mit Oberarmgriff nach rechts zum Resultat drehen.



BUR MIT ANHEBEN

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt des Gegners Griff. Der Angreifer greift mit der linken Hand durch den Spalt am Gurt zusammen und hebt das Gesäss des Gegners auf das linke Knie. Mit der rechten Schulter Druck nach vorne geben und nach rechts zum Resultat drehen.



[1] Ausgangsstellung

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt Griff. Der Angreifer greift mit der linken Hand durch den Spalt am Gurt zusammen. Mit der rechten Hand am Gurt nachgreifen und die Hüfte des Gegners satt fixieren.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer kniet auf das linke Knie und hebt das Gesäss des Gegners auf das Knie.

[3] Schwungausführung/-vollendung

Mit der rechten Schulter Druck auf die Brust des Gegners geben und in den Griffen nach rechts zum Resultat drehen.



BUR MIT AUFREISSEN UND AUFSTEHEN

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt des Gegners Griff. Der Angreifer greift mit der linken Hand durch den Spalt am Gurt zusammen, hebt das Gesäss auf das linke Knie, löst den Griff der rechten Hand und ergreift den Nacken des Gegners. Den Gegner abheben und zum Resultat zwischen die Beine leeren.



[1] Ausgangsstellung

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Das linke gegnerische Bein wird mit dem linken angewinkelten Knie belastet und fixiert. Die rechte Hand hat hinten am Gurt des Gegners Griff. Der Angreifer greift mit der linken Hand den Spalt am Gurt zusammen.

[2] Schwungvorbereitung

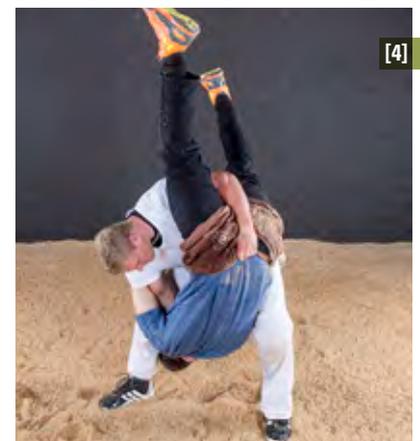
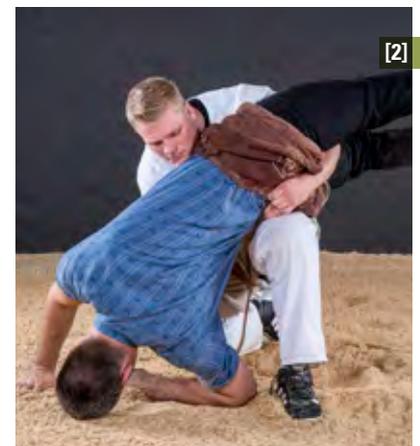
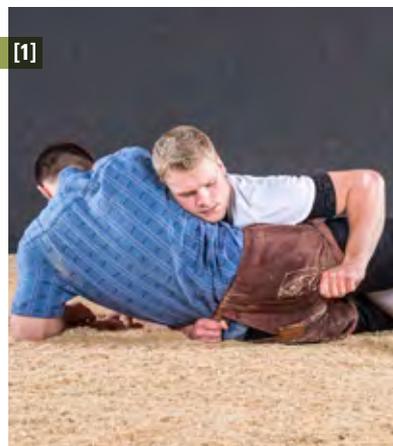
Der Angreifer zieht das Gesäss des Gegners auf das linke Knie.

[3] Schwungausführung

Den Griff am Gurt mit der rechten Hand lösen und unter der rechten Achsel hindurch den Nacken des Gegners ergreifen.

[4] Schwungvollendung

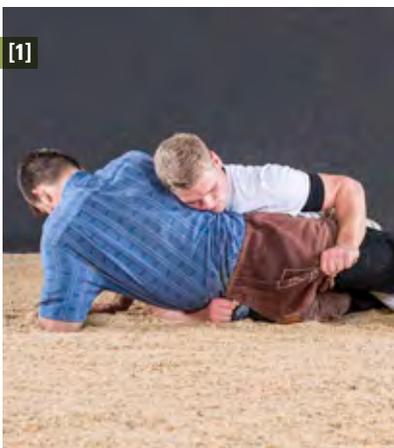
Mit dem Gegner aufstehen und zwischen den eigenen Beinen zum Resultat leeren.



BUR MIT ZURÜCKNEHMEN

NACH AUSDREHEN MIT VERKEHRTEM KNIEKEHLENGRIFF, BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer greift in der Bur-Grundstellung mit der linken Hand durch den Spalt am Gurt zusammen. Der zu wenig fixierte Gegner kann sich über das Gesäss nach rechts ausdrehen. Der Angreifer löst die linke Hand am Gurt, ergreift von unten die rechte Kniekehle des Gegners und zieht das Gesäss auf das linke Knie. Mit der rechten Schulter Druck nach vorne geben und zum Resultat nach rechts drehen.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer greift in der Bur-Grundstellung mit der linken Hand durch den Spalt am Gurt zusammen und fixiert den Gegner.

[2] Schwungvorbereitung

Der zu wenig fixierte Gegner kann sich über das Gesäss nach rechts ausdrehen.

[3] Schwungausführung

Der Angreifer löst die linke Hand am Gurt, ergreift von unten die rechte Kniekehle und kann den Gegner wieder fixieren.

[4] Schwungvollendung

Der Angreifer zieht das Gesäss auf das linke Knie. Mit der rechten Schulter Druck nach vorne geben und zum Resultat nach rechts drehen.



KNIEKEHLEN- GRIFF

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Die rechte Hand hat hinten am Gurt des Gegners Griff. Die linke Hand ergreift die linke gegnerische Kniekehle. Der Angreifer zieht das Gesäss auf das linke Knie. Mit der rechten Schulter Druck nach vorne geben und zum Resultat nach rechts drehen.



[1] Ausgangsstellung

Der Gegner liegt in der Seitenlage und der Angreifer rechtwinklig dazu. Die rechte Hand hat hinten am Gurt des Gegners Griff. Die linke Hand ergreift die linke gegnerische Kniekehle.

[2] Schwungvorbereitung

Der Oberkörper des Gegners wird am Boden fixiert. Gleichzeitig zieht der Angreifer das Gesäss des Gegners auf das linke Knie.

[3] Schwungausführung/-vollendung

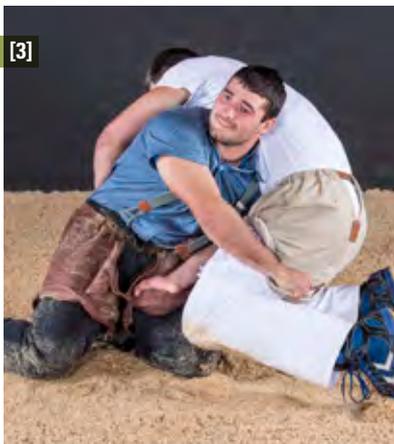
Mit der rechten Schulter Druck nach vorne geben und zum Resultat nach rechts drehen.



ARMZUG AM BODEN

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer arbeitet sich aus der Bodenstellung unter den Gegner. Er ergreift mit der rechten Hand das Gestöss und klemmt mit dem linken Arm von aussen den rechten Arm des Gegners. Mit der Unterstützung des Kopfs und fixiertem Arm über das Gesäss nach links zum Resultat abrollen.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer arbeitet sich aus der Bodenstellung unter den Gegner und ergreift mit der rechten Hand das Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

Mit dem linken Arm von aussen den rechten Arm des Gegners fixieren.

[3] Schwungausführung

Mit der Unterstützung des Kopfs und fixiertem Arm über das Gesäss absitzen.

[4] Schwungvollendung

Der Gegner wird mit dem Oberarmgriff überdreht und bis zum Resultat fixiert.



ARMZUG AM BODEN

**AUS FLANKE,
BEIDSEITIG MÖGLICH**

Der Gegner versucht aus der Bodenstellung anzugreifen. Mit der rechten Hand ergreift er über den Rücken das rechte Gestöss. Der Angreifer erfasst mit der linken Hand am Gestöss Griff und fixiert mit der rechten Hand das rechte Handgelenk des Gegners am Gestöss. Mit fixiertem Arm das linke Bein strecken, mit eingedrehter Hüfte auf das Gesäss absitzen und nach links hinten zum Resultat abrollen.



[1] Ausgangsstellung

Der Gegner versucht aus der Bodenstellung anzugreifen. Mit der rechten Hand ergreift er über den Rücken das rechte Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

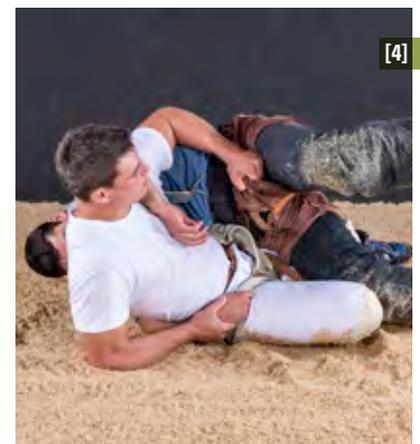
Der Angreifer fasst mit der linken Hand am Gestöss Griff und fixiert mit der rechten Hand das rechte Handgelenk des Gegners am Gestöss.

[3] Schwungausführung

Mit fixiertem Arm das linke Bein strecken, mit eingedrehter Hüfte auf das Gesäss absitzen.

[4] Schwungvollendung

Mit abgestütztem Ellbogen schwingvoll nach links hinten zum Resultat abrollen.



BODENHÜFTER

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer fasst aus der Bodenstellung mit der linken Hand von oben in das entfernte Gestöss und ergreift mit der rechten Hand den linken Oberarm des Gegners. Der Angreifer dreht den Oberkörper nach rechts ein, zieht am Arm des Gegners und überdreht zum Resultat.



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer fasst aus der Bodenstellung mit der linken Hand von oben in das entfernte Gestöss und ergreift mit der rechten Hand den linken Oberarm des Gegners.

[2] Schwungvorbereitung

Der linke Oberarm des Gegners wird nach vorne gezogen.

[3] Schwungausführung

Der Angreifer dreht den Oberkörper nach rechts ein, zieht am Arm des Gegners und überdreht über die linke Schulter.

[4] Schwungvollendung

Rund bis zum Resultat überdrehen.



LÄTZ ABDREH- HEN NACH BODENHÜFTER

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer fasst aus der Bodenstellung mit der linken Hand von oben in das entfernte Gestöss des Gegners und ergreift mit der rechten Hand den linken Oberarm des Gegners. Der Gegner kann nicht nach rechts überstossen werden. Der Angreifer löst den Griff am Oberarm, greift unter die linke Schulter und fasst von oben Griff am Gestöss. Der Angreifer dreht sich mit dem Oberkörper nach links, fixiert mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners und überdreht bis zum Resultat.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer fasst aus der Bodenstellung mit der linken Hand von oben in das entfernte Gestöss des Gegners und ergreift mit der rechten Hand den linken Oberarm des Gegners. Der Gegner kann nicht nach rechts überstossen werden.

[2] Schwungvorbereitung

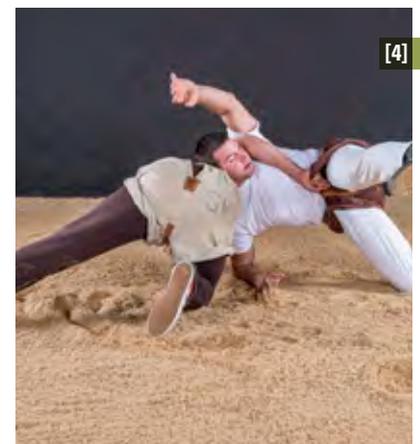
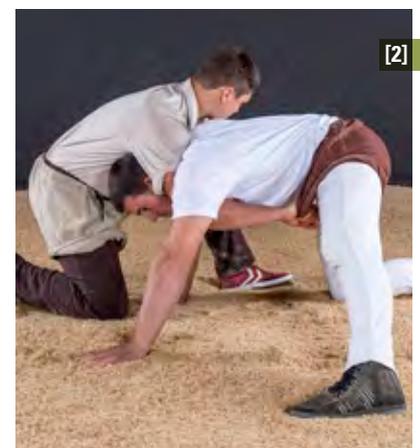
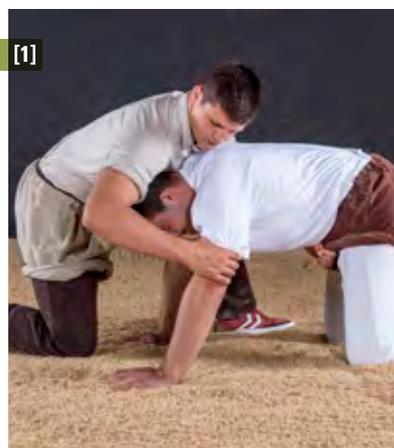
Der Angreifer löst den Griff am Oberarm, greift unter die linke Schulter und fasst von oben Griff am Gestöss.

[3] Schwungausführung

Der Angreifer dreht sich mit dem Oberkörper nach links, klemmt den Kopf des Gegners und fixiert mit der linken Hand den rechten Oberarm.

[4] Schwungvollendung

Bis zum Resultat überdrehen.



AUFREISSEN IM SPALT

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer steht neben dem knienden Gegner. Er greift mit beiden Händen hinten an die Gestösse des Gegners. Der Gegner wird aufgerissen und mit dem rechten Knie unter der Achsel blockiert. Der Angreifer greift mit der linken Hand zwischen den Beinen nach oben an den Gurt, fixiert den Gegner in den Griffen, macht mit dem rechten Bein einen Schritt zurück und leert nach rechts zum Resultat.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer steht neben dem knienden Gegner. Er greift mit beiden Händen hinten an die Gestösse des Gegners.

[2] Schwungvorbereitung

Der Gegner wird aufgerissen und mit dem rechten Knie unter der Achsel blockiert. Der Angreifer greift mit der linken Hand zwischen den Beinen nach oben an den Gurt.

[3] Schwungausführung

Der Angreifer fixiert den Gegner in den Griffen und macht mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten.

[4] Schwungvollendung

Mit einer schwingvollen Oberkörperdrehung nach rechts zum Resultat leeren.



AUFREISSEN MIT FUSSGRIFF

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer steht neben dem knienden Gegner und greift mit der rechten Hand am Rücken Gurt. Mit der linken Hand fasst er von unten das rechte Fussgelenk. Der Gegner wird bis über die Hüfte aufgerissen. Der Angreifer greift mit der linken Hand zwischen den Beinen von hinten an die linke Kniekehle. Mit dem rechten Ellbogen Druck nach vorne geben und den Gegner zum Resultat überdrehen.

[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer steht neben dem knienden Gegner und greift mit der rechten Hand am Rücken Gurt.

[2] Schwungvorbereitung

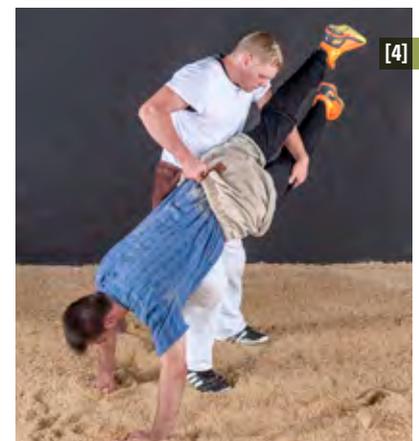
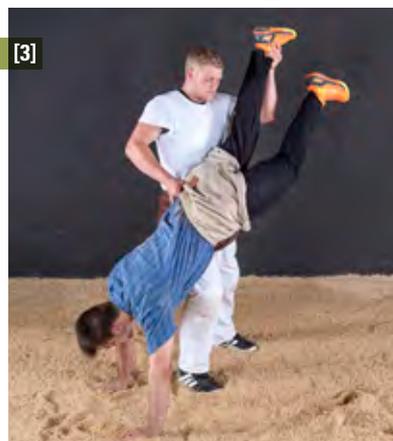
Der Angreifer ergreift in tiefer Haltung mit der linken Hand von unten das rechte Fussgelenk.

[3] Schwungausführung

Der Gegner wird bis über die Hüfte aufgerissen.

[4] Schwungvollendung

Der Angreifer greift mit der linken Hand zwischen den Beinen von hinten an die linke Kniekehle und zieht das linke Knie des Gegners nach hinten. Mit dem Ellbogen Druck nach vorne geben und den Gegner zum Resultat überdrehen.



AUFREISSEN MIT VERKEHRTEM HANDGRIFF

BEIDSEITIG MÖGLICH

Den Gegner in der Bodenstellung mit dem Knie in der Kniekehle fixieren. Der Angreifer greift mit der rechten Hand von oben in das linke Gestöß, und mit der linken Hand fasst er von unten das rechte Fussgelenk des Gegners. Dieser wird bis über die Hüfte aufgerissen. Der Angreifer greift mit der linken Hand zwischen den Beinen von vorne an die linke Kniekehle. Mit dem rechten Ellbogen Druck auf die Brust geben und den Gegner nach vorne zum Resultat überdrehen.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner in der Bodenstellung mit dem Knie in der Kniekehle fixieren. Der Angreifer greift mit der rechten Hand von oben in das linke Gestöß.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer steht auf und ergreift in einer tiefen Haltung mit der linken Hand von unten das rechte Fussgelenk. Der Gegner wird bis über die Hüfte aufgerissen.

[3] Schwungausführung/-vollendung

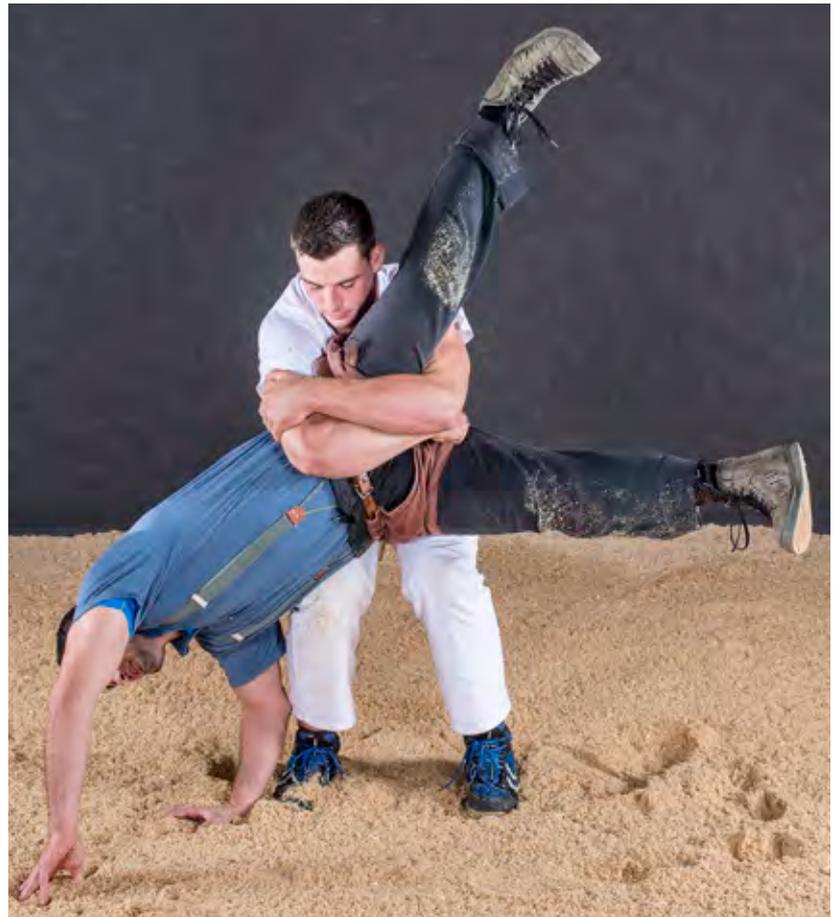
Der Angreifer greift mit der linken Hand zwischen den Beinen von vorne an die linke Kniekehle. Mit dem rechten Ellbogen Druck auf die Brust geben und den Gegner nach vorne zum Resultat überdrehen.



GRITTELEN

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer greift mit der rechten Hand über den Rücken zwischen den Beinen an das rechte Gestöss des Gegners und mit der linken Hand von hinten zwischen den Beinen satt zusammen. Der Angreifer reisst den Gegner auf. In einer tiefen Haltung macht er mit dem rechten Bein einen Schritt zurück und leert seitlich nach rechts zum Resultat.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer greift mit der rechten Hand über den Rücken zwischen den Beinen an das rechte Gestöss des Gegners und mit der linken Hand von hinten zwischen den Beinen satt zusammen.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer reisst den Gegner auf.

[3] Schwungausführung/-vollendung

Der Angreifer macht in einer tiefen Haltung mit dem rechten Bein einen Schritt zurück, leert seitlich nach rechts und überdrückt zum Resultat.



SCHERE

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer arbeitet sich am Boden zwischen die Beine des Gegners in den Spalt. Der Gegner wird auf die Oberschenkel gezogen, mit Kreuzgriff fixiert und mit Druck auf den Kopf ins Sägemehl gedreht.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer arbeitet sich am Boden zwischen die Beine des Gegners in den Spalt.

[2] Schwungvorbereitung

Der Gegner wird auf die Oberschenkel gezogen und mit Kreuzgriff fixiert.

[3] Schwungausführung/-vollendung

Mit Druck auf den Kopf wird die Brücke gebrochen und der Gegner ins Sägemehl gedreht.



BEIN- SCHRAUBE

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Gegner liegt auf dem Bauch und wird durch das Knie des Angreifers blockiert. Die rechte Hand hat Griff am Gurt, mit der linken Hand greift der Angreifer von aussen unter dem linken Fuss durch und über dem rechten Fuss satt zusammen. Der Angreifer drückt beim Aufstehen nach vorne und dreht den Gegner zum Resultat.



[1] Ausgangsstellung

Der Gegner liegt auf dem Bauch und wird durch das Knie des Angreifers blockiert. Die rechte Hand hat Griff am Gurt, mit der linken Hand ergreift der Angreifer den linken Fuss.

[2] Schwungvorbereitung

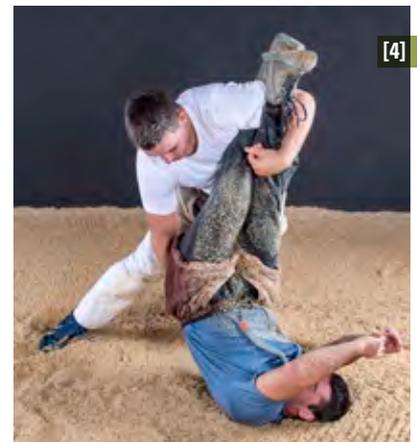
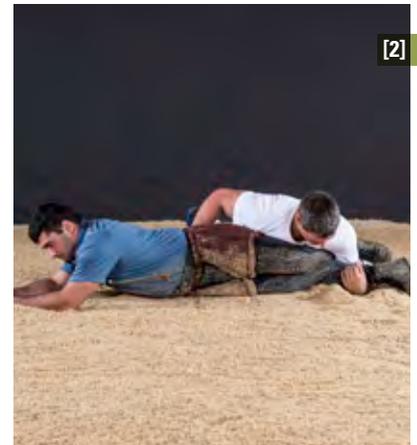
Der Angreifer greift mit der linken Hand von aussen unter dem linken Fuss durch und über dem rechten Fuss satt zusammen.

[3] Schwungausführung

Der Angreifer zieht den Gegner auf das linke Knie und drückt beim Aufstehen nach vorne.

[4] Schwungvollendung

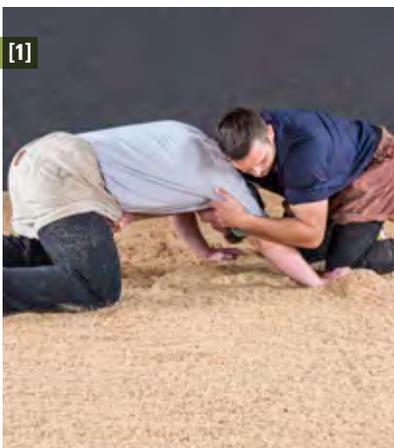
Den Gegner mit Druck auf den Kopf zum Resultat drehen.



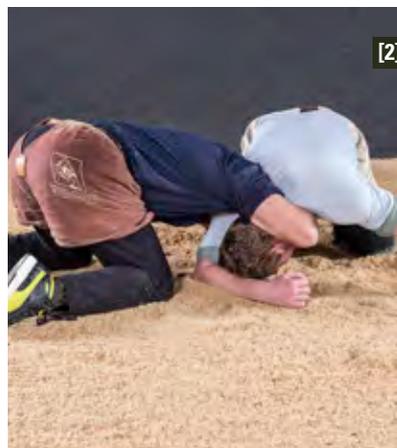
PÄCKLI

BEIDSEITIG MÖGLICH

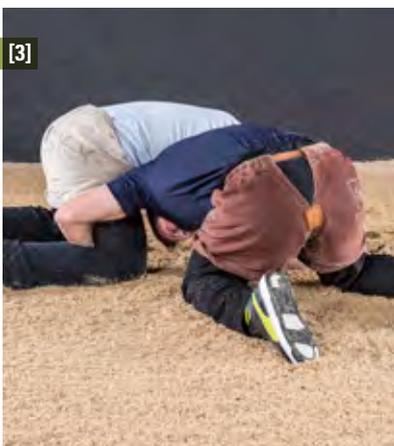
Der Angreifer greift aus der Bodenstellung von vorne mit der rechten Hand unter der Achsel in das linke Gestöss des Gegners. Der Angreifer arbeitet sich mit der Hüfte nach links und ergreift mit der linken Hand die rechte Kniekehle. Er drückt mit dem Kopf in die rechte Seite des Gegners und zieht das Bein und den Kopf des Gegners zusammen. Den Gegner nach rechts über die Schulter überdrehen.



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer greift aus der Bodenstellung von vorne mit der rechten Hand unter der Achsel in das linke Gestöss des Gegners.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer arbeitet sich mit der Hüfte nach links.

[3] Schwungausführung

Der Angreifer drückt mit dem Kopf in die rechte Seite des Gegners, zieht das Bein und den Kopf des Gegners zueinander und ergreift mit der linken Hand die rechte Kniekehle des Gegners.

[4] Schwungvollendung

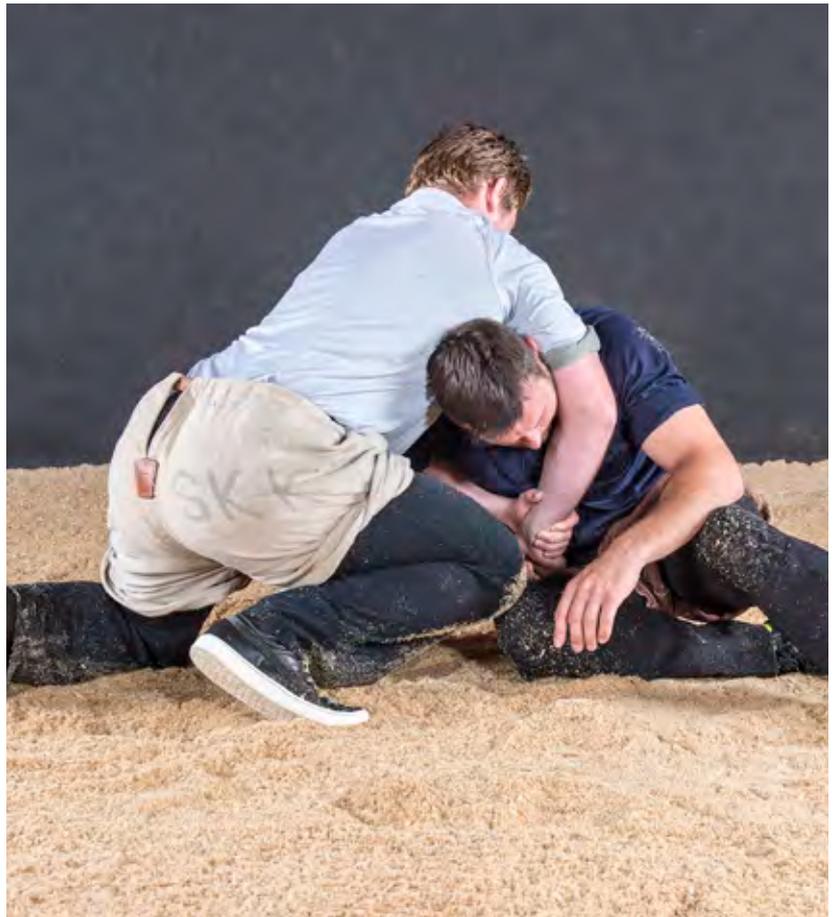
Den Gegner vorne zu Boden drücken, hinten abheben und nach rechts über die Schulter zum Resultat überdrehen.



PÄCKLI MIT KREUZGRIFF

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer greift von vorne mit der rechten Hand unter der Achsel in das linke Gestöss des Gegners und mit der linken Hand an das Handgelenk zum Kreuzgriff. Den Gegner vorwärts leicht anheben und auf das Gesäss stossen. Die linke Hand lösen, abstützen und kontrolliert auf den Rücken drücken.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer greift von vorne mit der rechten Hand unter der Achsel in das linke Gestöss des Gegners.

[2] Schwungvorbereitung

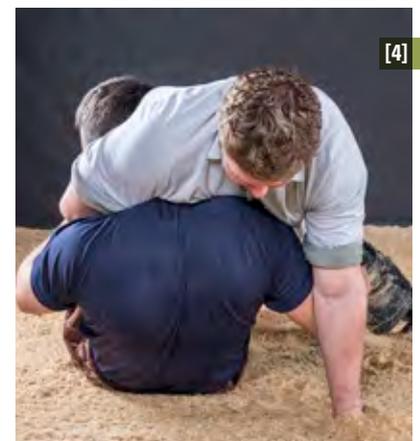
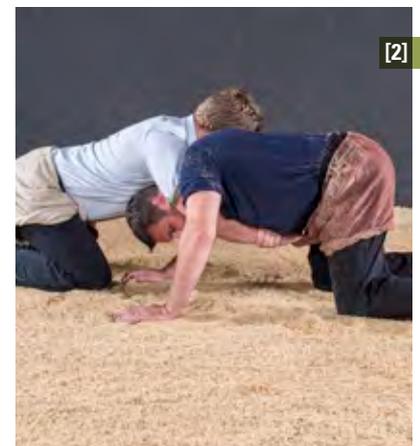
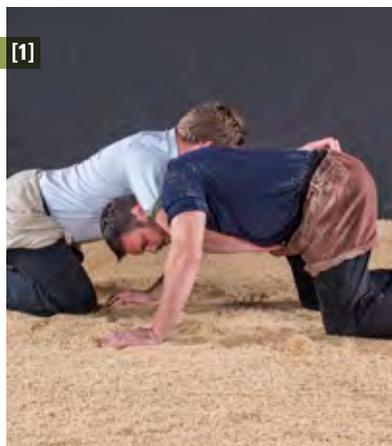
Mit der linken Hand zusätzlich am Handgelenk zum Kreuzgriff fassen.

[3] Schwungausführung

Den Gegner vorwärts leicht anheben und auf das Gesäss stossen.

[4] Schwungvollendung

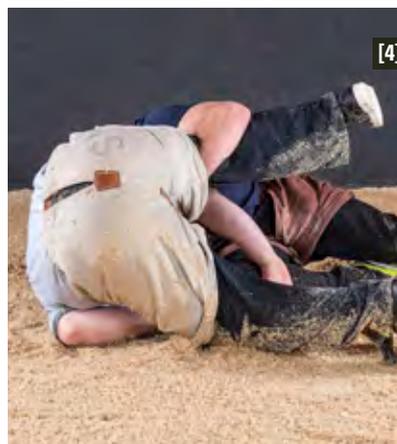
Die linke Hand lösen, abstützen und kontrolliert auf den Rücken drücken.



PÄCKLI MIT EINSTEIGEN

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer greift von vorne mit der rechten Hand unter der Achsel in das linke Gestöss des Gegners, arbeitet sich mit der Hüfte nach links und drückt den Gegner seitlich zu Boden. Mit dem linken Bein zieht der Angreifer die rechte Kniekehle zu sich hin und ergreift mit der linken Hand die rechte Kniekehle. Er drückt mit dem Kopf in die rechte Seite des Gegners und zieht dessen Bein und den Kopf zusammen. Den Gegner nach rechts über die Schulter zum Resultat überdrehen.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer greift von vorne mit der rechten Hand unter der Achsel in das linke Gestöss des Gegners.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer arbeitet sich mit der Hüfte nach links und drückt den Gegner seitlich zu Boden.

[3] Schwungausführung

Der Angreifer zieht die rechte Kniekehle mit dem linken Bein zu sich hin und ergreift mit der linken Hand die rechte Kniekehle des Gegners. Er drückt mit dem Kopf in die rechte Seite des Gegners und zieht dessen Bein und den Kopf zusammen.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner vorne zu Boden drücken, hinten abheben und nach rechts über die Schulter zum Resultat überdrehen.



PÄCKLI MIT SPALTGRIFF

BEIDSEITIG MÖGLICH

Den Gegner in der Bodenstellung mit dem Knie in der Kniekehle fixieren. Der Angreifer greift mit der linken Hand von hinten in den Spalt des Gegners und fasst am Gurt. Der Angreifer greift mit der rechten Hand über die rechte Schulter und fixiert den Nacken. Der Kopf des Gegners wird nach unten gedrückt, das Gesäss angehoben und über den Kopf zum Resultat überdreht.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner in der Bodenstellung mit dem Knie in der Kniekehle fixieren.

[2] Schwungvorbereitung

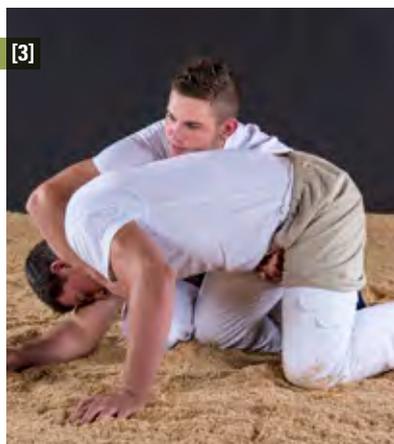
Der Angreifer greift mit der linken Hand von hinten in den Spalt des Gegners und fasst am Gurt.

[3] Schwungausführung

Der Angreifer greift mit der rechten Hand über die rechte Schulter und fixiert den Nacken. Der Kopf des Gegners wird nach innen gedrückt.

[4] Schwungvollendung

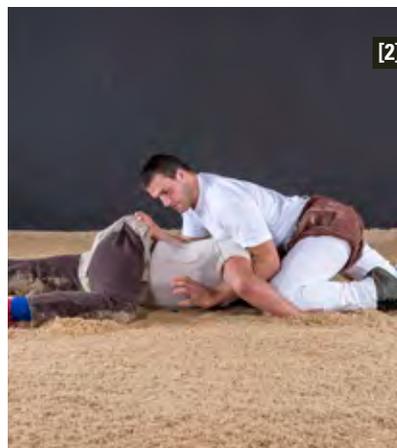
Der Kopf des Gegners wird nach unten gedrückt, das Gesäss angehoben und über den Kopf zum Resultat überdreht.



ARMHEBEL AM BODEN

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer greift aus der Bodenstellung mit der linken Hand am Gestöss und von vorne mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners am Gurt. Er drückt den Gegner zu Boden, löst den linken Griff und greift unter der rechten Achsel hindurch an den Gurt. Der Gegner wird nach rechts in die Seitenlage gedreht. Mit der rechten Hand am Kopf fassen und nach hinten auf den Rücken drücken.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer greift aus der Bodenstellung mit der linken Hand am Gestöss und von vorne mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners am Gurt.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer drückt den Gegner zu Boden und fixiert ihn. Der Angreifer löst den linken Griff und greift unter der rechten Achsel hindurch an den Gurt.

[3] Schwungausführung

Der Gegner wird durch Drehen des Oberkörpers nach rechts in die Seitenlage gedreht.

[4] Schwungvollendung

Den Griff mit der rechten Hand lösen, am Kopf fassen und nach hinten auf den Rücken überdrücken.



MÜNGER

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer steht vor dem Gegner und hat dessen Kopf und den rechten Arm zwischen den Beinen eingeklemmt. Griff mit der linken Hand am Gestöss und mit der rechten Hand von vorne über den Rücken des Gegners am Gurt. Am Gurt ziehen, rückwärts auf das Gesäss absitzen, den Gegner mit eingeklemmtem Kopf und Arm nach rechts überstellen. Den linken Griff lösen und mit Nackengriff zum Resultat vollenden.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer steht vor dem Gegner und hat dessen Kopf und den rechten Arm zwischen den Beinen eingeklemmt. Griff mit der linken Hand am Gestöss und mit der rechten Hand von vorne über den Rücken des Gegners am Gurt.

[2] Schwungvorbereitung

Am Gurt ziehen, rückwärts auf das Gesäss absitzen, den Gegner mit eingeklemmtem Kopf und Arm nach rechts überstellen.

[3] Schwungausführung

Mit dem linken Bein beim Überdrehen den rechten Arm des Gegners klemmen. Der Angreifer fasst mit der rechten Hand wieder Griff an den Hosen.

[4] Schwungvollendung

Den linken Griff lösen, Nackengriff fassen, das rechte Bein zurückziehen und vollenden.



BODENLÄTZ

BEIDSEITIG MÖGLICH

Beide Schwinger knien in den Griffen zueinander. Mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners festhalten. Den Körper in tiefer Haltung nach links eindreuen und mit der rechten Hand das rechte Knie aussen blockieren. Mit dem linken Bein aufknien und den Gegner mit Zug am Oberarm über das blockierte Knie werfen. Dieser Schwung ist ohne Hosengriff erlaubt.



[1] Ausgangsstellung

Beide Schwinger knien in den Griffen zueinander. Mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners festhalten.

[2] Schwungvorbereitung

Den Körper in tiefer Haltung nach links eindreuen und mit der rechten Hand das rechte Knie des Gegners aussen blockieren. Zur Schwungvorbereitung mit dem linken Knie aufknien.

[3] Schwungausführung

Den Gegner mit Zug am Oberarm nach links drehen und über das blockierte Knie werfen.

[4] Schwungvollendung

Ohne Griff zum Resultat abrollen.



HEUAUFZUG

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Gegner greift aus der Bodenstellung von vorne mit der rechten Hand unter der Achsel an das linke Gestöss. Der Angreifer greift mit der rechten Hand zwischen den Beinen an das rechte hintere Gestöss. Das rechte Handgelenk des Gegners wird mit der linken Hand am Gestöss fixiert. Auf das linke Bein aufknien, den Gegner aufziehen und aufstehen. Den Gegner mit Schwung über die Schulter nach hinten überwerfen.



[1] Ausgangsstellung

Der Gegner greift aus der Bodenstellung von vorne mit der rechten Hand unter der Achsel an das linke Gestöss. Der Angreifer greift mit der rechten Hand zwischen den Beinen an das rechte hintere Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

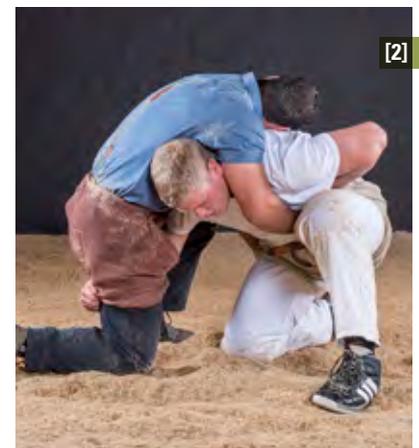
Nahe am Gegner dessen rechtes Handgelenk mit der linken Hand am Gestöss fixieren und auf das linke Bein aufknien.

[3] Schwungausführung

Den Gegner auf die rechte Schulter aufladen, aufziehen und aufstehen.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner mit fixiertem Handgelenk und Schwung über die Schulter nach hinten überwerfen und zum Resultat überrollen.



BODEN- SCHLUNGG

BEIDSEITIG MÖGLICH

Aus der Bodenstellung steht der Angreifer neben dem Gegner. Die rechte Hand ist hinten am Gurt, mit der linken Hand wird von vorne der rechte Oberarm des Gegners fixiert. Mit der linken Hand unter der Achsel und mit der rechten Hand von oben an das rechte Gestöss des Gegners greifen. Nahe am Gegner in die Hocke gehen, nach hinten absitzen und nach rechts zum Resultat abdrehen.



[1] Ausgangsstellung

Aus der Bodenstellung steht der Angreifer neben dem Gegner. Die rechte Hand ist hinten am Gurt; mit der linken Hand von vorne den rechten Oberarm des Gegners fixieren.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der linken Hand von vorne unter der Achsel an das rechte Gestöss des Gegners greifen, Kopf klemmen und mit der rechten Hand von oben auch am rechten Gestöss Griff fassen.

[3] Schwungausführung

Den Gegner in der Hocke unterlaufen und nach hinten absitzen.

[4] Schwungvollendung

Satt in den Griffen – den Arm mit den Beinen geklemmt – nach rechts zum Resultat abdrehen.



ÜBERWURF AM BODEN

BEIDSEITIG MÖGLICH

Die Schwinger knien in der Bodenstellung nebeneinander. Der Angreifer greift mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners und fasst Griff am rechten Gestöss. Mit der linken Hand wird das fixierte Handgelenk des Gegners nach links gezogen. Das Gesäss mit Unterstützung durch das rechte Knie abheben und den Gegner nach vorne zum Resultat überdrehen.



[1] Ausgangsstellung

Die Schwinger knien in der Bodenstellung nebeneinander. Der Angreifer greift mit der rechten Hand über den Rücken des Gegners und fasst Griff am rechten Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

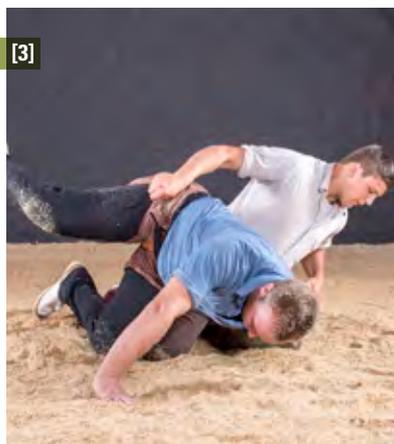
Der Angreifer positioniert das rechte Knie vor das linke Knie des Gegners und fasst mit der linken Hand das linke Handgelenk.

[3] Schwungausführung

Das fixierte Handgelenk nach links ziehen und das Gesäss mit Unterstützung durch das rechte Knie abheben.

[4] Schwungvollendung

Den Gegner nach vorne über die linke Schulter zum Resultat überdrehen.



HÜFT- SCHRAUBE

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer kniet in der Bodenstellung auf der linken Wade des Gegners, greift mit den Händen über den Rücken des Gegners und fasst Griff am rechten Gestöss. Der Angreifer zieht den Gegner nach vorne in die Seitenlage, fasst von vorne mit der rechten Hand zwischen den Beinen an das hintere rechte Gestöss und fixiert das rechte Bein. Mit der linken Hand abstützen und den Oberkörper nach links drehen. Das rechte Bein über den Oberkörper des Gegners nach links schwenken, abstellen und den Gegner auf den Rücken schrauben.



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer kniet in der Bodenstellung auf der linken Wade des Gegners, greift mit den Händen über den Rücken des Gegners und fasst am rechten Gestöss Griff.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer zieht den Gegner nach vorne in die Seitenlage und positioniert das rechte Bein über dem linken Bein des Gegners.

[3] Schwungausführung

Von vorne mit der rechten Hand zwischen den Beinen des Gegners an das hintere rechte Gestöss fassen und das rechte Bein des Gegners fixieren.

[4] Schwungvollendung

Mit der linken Hand abstützen und den Oberkörper nach links drehen. Das rechte Bein über den Oberkörper des Gegners nach links schwenken, abstellen und den Gegner auf den Rücken schrauben.



KNIEPARADE

(KURZVERTEIDIGUNG)

Der Verteidiger nimmt in der Grundstellung bereits eine tiefe Position ein, den rechten Fuss leicht nach vorne versetzt. Beim Kurzangriff mit dem rechten Knie auf das linke Knie des Gegners aufknien und sich in den Griffen in leicht seitlicher Position an den Gegner drücken. Den rechten Fuss aussen am linken Knie des Gegners positionieren.



[1] Ausgangsstellung

Der Verteidiger nimmt in der Grundstellung bereits beim Griffassen eine tiefe Position ein und hat den rechten Fuss leicht nach vorne versetzt.

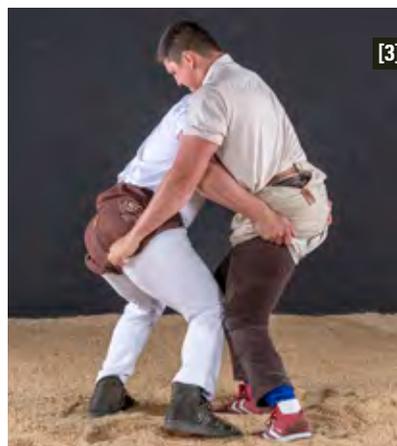
[2] Schwungausführung

Beim Kurzangriff mit dem rechten Knie auf das linke Knie des Gegners aufknien und sich in den Griffen in leicht seitlicher Position an den Gegner drücken. Den rechten Fuss aussen am linken Knie des Gegners positionieren.



KURZPARADE MIT RECHTEM GESTÖSSGRIFF

Der Verteidiger nimmt bereits in der Grundstellung eine tiefe Position ein und hat den rechten Fuss leicht nach vorne versetzt. Beim Kurzangriff die rechte Hand lösen, mit der rechten Hand in tiefer Haltung am linken Gestöss greifen und den Gegner an sich ziehen.



[1] Ausgangsstellung

Der Verteidiger nimmt bereits in der Grundstellung eine tiefe Position ein und hat den rechten Fuss leicht nach vorne versetzt.

[2] Schwungvorbereitung

Beim Kurzangriff die rechte Hand lösen, mit der rechten Hand in tiefer Haltung aussen am linken Gestöss greifen.

[3] Schwungausführung

Das Knie einstellen und den Gegner an sich ziehen.



KNIESTICH RECHTS

Der Verteidiger nimmt bereits beim Griff-fassen eine tiefe Position ein und hat den rechten Fuss leicht nach vorne versetzt. Beim Kurzangriff das rechte Bein hinter das linke Knie des Gegners stellen. In tiefer Haltung den Kopf an die Brust des Gegners pressen und nach hinten über das Knie ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Der Verteidiger nimmt bereits beim Griff-fassen eine tiefe Position ein und hat den rechten Fuss leicht nach vorne versetzt. Beim Kurzangriff das rechte Bein hinter das linke Knie des Gegners stellen.

[2] Schwungvorbereitung

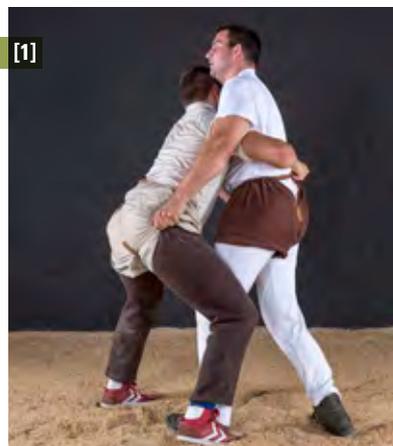
Den Gegner in den Griff anziehen und blockieren.

[3] Schwungausführung

In tiefer Haltung den Kopf auf die Brust des Gegners pressen und nach rechts über das Knie nach hinten leeren.

[4] Schwungvollendung

In den Griffen zum Resultat leeren.



BRIENZER- VERTEIDIGUNG VORWÄRTS

Der Gegner greift aus der Grundstellung mit einem linken Brienzler an und hängt mit dem linken Fuss am rechten Fuss des Verteidigers ein. Dieser nimmt eine breite Position ein und greift mit der rechten Hand von oben an das rechte hintere Gestöss. Mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners fassen und nach links ziehen. Das rechte Bein anheben und rund nach links leeren.



[1] Ausgangsstellung

Der Gegner greift aus der Grundstellung mit einem linken Brienzler an und hängt mit dem linken Fuss am rechten Fuss des Verteidigers ein. Dieser nimmt eine breite Position ein und greift mit der rechten Hand von oben an das rechte hintere Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

Mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners fassen und nach links ziehen.

[3] Schwungausführung/-vollendung

Das rechte Bein anheben, den Gestössgriff anziehen und rund nach links leeren.



BRIENZER- VERTEIDIGUNG RÜCKWÄRTS

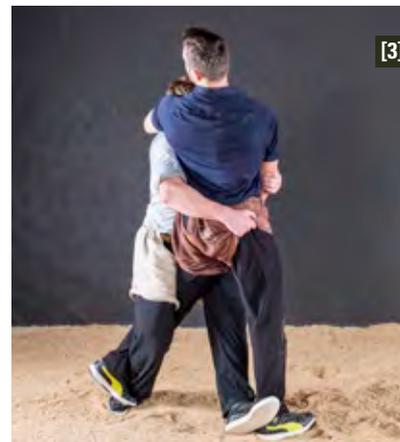
Der Gegner greift aus der Grundstellung mit einem linken Brienzler rückwärts an und hängt mit dem linken Fuss am rechten Fuss des Verteidigers ein. Der Verteidiger nimmt eine breite Position ein und stellt den linken Fuss hinter das rechte Bein des Gegners. Wenn der Gegner zieht, satt Griff fassen, nach vorne Druck geben und überdrücken.



[1] **Ausgangsstellung**
Grundstellung.

[2] **Schwungvorbereitung**
Der Gegner greift mit einem linken Brienzler rückwärts an und hängt mit dem linken Fuss am rechten Fuss des Verteidigers ein. Der Verteidiger nimmt eine breite Position ein und stellt den linken Fuss hinter das rechte Bein des Gegners.

[3] **Schwungausführung /-vollendung**
Wenn der Gegner zieht, satt Griff fassen, nach vorne Druck geben und überdrücken.



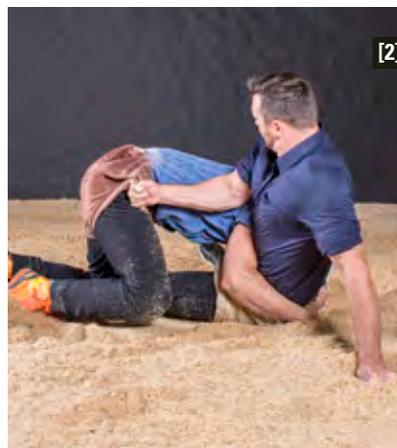
ÜBERSCHEREN VORWÄRTS

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer liegt in der Burstellung. Der Verteidiger stützt sich auf den linken Arm ab und greift mit der rechten Hand verkehrt an das rechte Gestöss. Der Oberkörper ist hoch positioniert. Mit dem Ellbogen in die Flanke des Gegners drücken und mit einer Finte nach rechts drehen. Sofort nach links wechseln, den Gegner mit dem rechten Bein übersteigen und nach links zum Resultat überdrehen.



[1]



[2]



[3]



[4]

[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer liegt in der Burstellung. Der Verteidiger stützt sich auf den linken Arm ab und greift mit der rechten Hand verkehrt an das rechte Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

Der Oberkörper ist hoch positioniert. Mit dem Ellbogen in die Flanke des Gegners drücken und mit einer Finte nach rechts drehen.

[3] Schwungausführung

Sofort nach links wechseln und den Gegner mit dem rechten Bein übersteigen.

[4] Schwungvollendung

Die Hüfte Richtung Kopf drücken und den Gegner nach links zum Resultat überdrehen.



ÜBERSCHEREN RÜCKWÄRTS

BEIDSEITIG MÖGLICH

Der Angreifer liegt in der Burststellung. Der Verteidiger stützt sich auf den linken Arm ab und greift mit der rechten Hand verkehrt an das rechte Gestöss. Der Oberkörper ist hoch positioniert. Mit dem Ellbogen in die Flanke des Gegners drücken, nach hinten ziehen und die Hüfte unter den Gegner bringen. Die Hüfte nach rechts eindreuen, mit der linken Hand zwischen den Beinen am Gestöss greifen. Den Gegner über sich nach rechts ziehen und zum Resultat überdrehen.



[1] Ausgangsstellung

Der Angreifer liegt in der Burststellung. Der Verteidiger stützt sich auf den linken Arm ab und greift mit der rechten Hand verkehrt an das Gestöss. Der Oberkörper ist hoch positioniert. Mit dem Ellbogen in die Flanke des Gegners drücken.

[2] Schwungvorbereitung

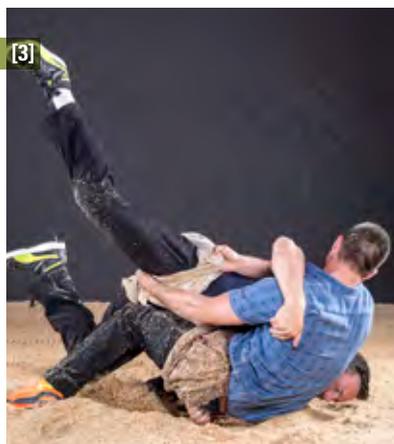
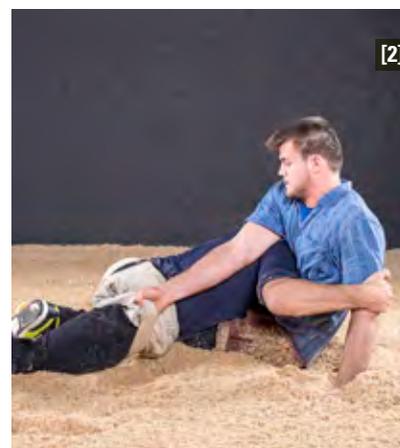
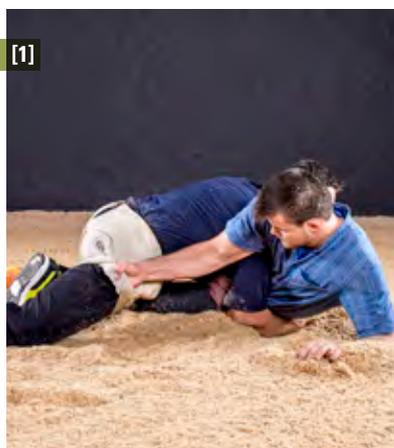
Nach hinten ziehen und Hüfte unter den Gegner bringen. Die Hüfte nach rechts eindreuen.

[3] Schwungausführung

Mit der linken Hand zwischen den Beinen am Gestöss greifen. Den Gegner über sich nach rechts ziehen.

[4] Schwungvollendung

Mit der linken Hand in den Spalt nachgreifen und zum Resultat überdrehen.



HOCHSCHWUNG- VERTEIDIGUNG VORWÄRTS

Der Verteidiger greift aus der Grundstellung mit der rechten Hand über den Rücken von oben an das linke Gestöss. Der Angreifer zieht mit Hochschwung an. Der Verteidiger hängt mit dem rechten Fuss von innen hinten am linken Fuss ein. Mit dem Arm Schwung holen, das rechte Bein abheben, die Hüfte eindrehen und nach vorne leeren.



[1] Ausgangsstellung

Der Verteidiger greift mit der rechten Hand aus der Grundstellung über den Rücken von oben an das linke Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

Der Angreifer zieht mit Hochschwung an. Der Verteidiger hängt mit dem rechten Fuss von innen hinten am linken Fuss ein.

[3] Schwungausführung

Den Griff lösen, mit dem Arm Schwung holen und das rechte Bein abheben.

[4] Schwungvollendung

Mit der Hüfte eindrehen und nach vorne leeren.



HOCH- SCHWUNG- VERTEIDIGUNG RÜCKWÄRTS

Der Verteidiger greift mit der rechten Hand aus der Grundstellung über den Rücken von oben an das linke Gestöss. Der Angreifer zieht mit Hochschwung an. Der Verteidiger hängt mit dem rechten Fuss von aussen am linken Fuss des Gegners ein. Mit dem rechten Arm Druck auf die Schulter des Gegners geben und nach rechts über den fixierten Fuss zum Resultat leeren.



[1] Ausgangsstellung

Der Verteidiger greift mit der rechten Hand aus der Grundstellung über den Rücken von oben an das linke Gestöss.

[2] Schwungvorbereitung

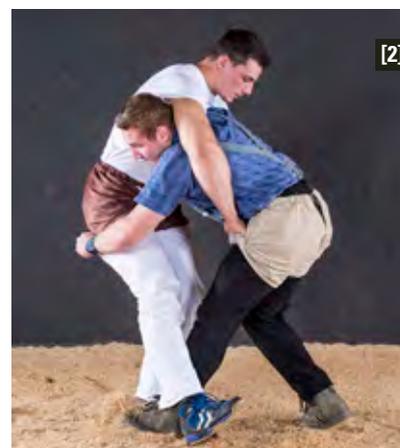
Der Angreifer zieht mit Hochschwung an. Der Verteidiger hängt mit dem rechten Fuss von aussen am linken Fuss des Gegners ein.

[3] Schwungausführung

Mit dem rechten Arm Druck auf die Schulter des Gegners geben und nach rechts über den fixierten Fuss ziehen.

[4] Schwungvollendung

Bis zum Resultat in den Griffen leeren.



KURZ- FUSSSTICH

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen und gerade anziehen. Mit dem rechten Fuss den linken Fuss des Gegners fixieren. Den Gegner mit einer Drehung nach rechts über den fixierten Fuss ziehen und in den Griffen bis zum Resultat ableeren.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

Gerade anziehen.

[3] Schwungausführung

Mit dem rechten Fuss den linken Fuss des Gegners fixieren. Den Gegner mit einer Drehung nach rechts über den fixierten Fuss ziehen.

[4] Schwungvollendung

In den Griffen bis zum Resultat ableeren.



KURZ- ÜBERSPRUNG

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen und mit Kurz anziehen. Dieser reagiert mit der Knieparade. Den Gegner schwungvoll abstellen, das linke Bein zurückziehen und den Oberkörper nach links drehen. Den rechten Fuss hinter den rechten Fuss des Gegners stellen. Oberarm fassen und nach links werfen.

[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

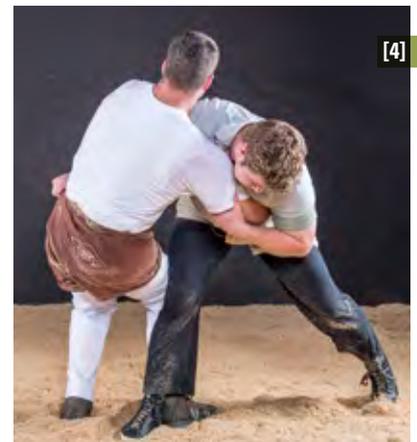
Mit Kurz anziehen. Der Gegner reagiert mit der Knieparade.

[3] Schwungausführung

Den Gegner schwungvoll abstellen, das linke Bein zurückziehen und den Oberkörper nach links drehen. Den rechten Fuss hinter den rechten Fuss des Gegners stellen und Oberarm fassen.

[4] Schwungvollendung

Kopf in Fallrichtung drehen und mit Schwung nach links werfen.



KURZ-GAMMEN RECHTS

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen und im Kurz gerade anziehen. Mit dem linken Bein zwischen den Beinen des Gegners stehen und mit dem rechten Fuss hinter dem linken Fuss des Gegners anhängen. In den Griffen nach hinten zum Resultat überdrücken.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

Mit Kurz gerade anziehen. Der Gegner kann blockieren. Das linke Bein zwischen den Beinen des Gegners abstellen.

[3] Schwungausführung

Mit dem rechten Fuss hinter dem linken Fuss des Gegners anhängen.

[4] Schwungvollendung

In den Griffen nach hinten zum Resultat überdrücken.



KURZ- GAMMEN LINKS

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen und im Kurz gerade anziehen. Der Gegner kann blockieren. Mit dem linken Fuss von aussen hinten am rechten Fuss des Gegners anhängen und den Fuss zurückziehen. Den Gegner nach hinten zum Resultat überdrücken.

[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

Mit Kurz gerade anziehen. Der Gegner kann mit dem rechten Knie blockieren.

[3] Schwungausführung

Mit dem linken Fuss von aussen hinten am rechten Fuss des Gegners anhängen.

[4] Schwungvollendung

Den linken Fuss zurückziehen und den Gegner nach hinten zum Resultat überdrücken.



ÜBERSPRUNG- KURZ

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen und Übersprung ziehen. Der Gegner kann das rechte Bein rechtzeitig zurückziehen. Der Angreifer dreht den Körper nach rechts und zieht mit Kurz zum Resultat.



[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach rechts aufstellen und Übersprung ziehen.

[2] Schwungvorbereitung

Der Gegner kann das rechte Bein rechtzeitig zurückziehen.

[3] Schwungausführung

Den rechten Fuss nach rechts eingedreht abstellen und den Körper nach rechts drehen.

[4] Schwungvollendung

Mit einem Kurzzug nach rechts zum Resultat leeren.



KURZ- SCHLUNGG

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen und Kurz anziehen. Dieser reagiert mit der Knieparade. Den Gegner schwungvoll abstellen, mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners ergreifen und rückwärts nach links abschlunggen.

[1] Ausgangsstellung

Den Gegner aus der Grundstellung mit einer Finte nach links aufstellen.

[2] Schwungvorbereitung

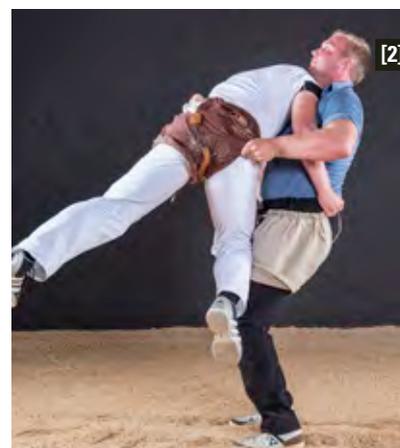
Mit Kurz anziehen. Der Gegner reagiert mit der Knieparade.

[3] Schwungausführung

Den Gegner schwungvoll abstellen, mit der linken Hand den rechten Oberarm des Gegners ergreifen und rückwärts absitzen.

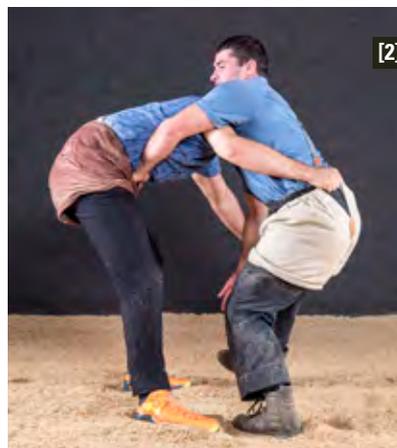
[4] Schwungvollendung

Rückwärts abschlunggen, auf das linke Gesäss absitzen und nach links zum Resultat leeren.



HÜFTERSCHLUNGG

Mit der linken Hand aus der Flankenstellung über den rechten Arm greifen und vorne am linken Gestöss des Gegners fassen. Bei der Ausführung des rechten Hüfters wird auf Schlungg gewechselt, indem der Angreifer mit dem rechten Bein einen Schritt zum Gegner macht. Schwungvoll mit dem rechten Arm unter die Schulter des Gegners greifen, nach hinten absitzen und den Gegner nach links über den blockierten Fuss leeren.



[1] Ausgangsstellung

Mit der linken Hand aus der Flankenstellung über den rechten Arm greifen und vorne am linken Gestöss des Gegners fassen.

[2] Schwungvorbereitung

Bei der Ausführung des rechten Hüfters wird auf Schlungg gewechselt, indem der Angreifer mit dem rechten Bein einen Schritt zum Gegner macht.

[3] Schwungausführung

Schwungvoll mit dem rechten Arm unter die linke Schulter des Gegners greifen und nach hinten absitzen.

[4] Schwungvollendung

Den Oberkörper nach links drehen und den Gegner über den blockierten Fuss zum Resultat leeren.



IMPRESSIONEN VON DEN FILM- UND FOTOTAGEN





