



# Weiterführung von Atemitechniken



	<u>Angreifer</u>	<u>Verteidiger</u>	<u>Angreifer</u>	<u>Verteidiger</u>
<b>1.Ablauf</b>	Schwinger li.zum Kopf	Unterarmblock n.aussen re. Konter: Schlag li.zu den kurzen Rippen	Unterarmblock n.unten aussen re.	Übergang in Armdrehgriff
<b>2.Ablauf</b>	Fußstoß vorw. links	Unterarmblock n.unten aussen li. Konter: Faustschl.re.zum Kopf	Auslagenwechsel rückwärts mit Unterarmlock n.innen re.	Übergang in Armeugehebel
<b>3.Ablauf</b>	Ungleichseitiger Fauststoß re.	Handfegen und Konter mit ungleichseitigen Fauststoß	Dreierkontakt bis einschl. sichern	Übergang in Handseithebel
<b>4.Ablauf</b>	Schulterwurf	Aussteigen nach vorne und Knieschlag zum Bauch	Unterarmblock nach unten	Übergang in Armstreckhebel z.Boden
<b>5.Ablauf</b>	Würgen seitlich	vordere Würgehand lösen und fixieren Konter: Ellenbogenstoß seitwärts	Abwehr mit Unterarm	Übergang in Kipphandhebel

1.Ablauf

2.Ablauf

3.Ablauf

4.Ablauf

5.Ablauf

