

LEHRPLAN

BASIC 4

Befreiungstechniken aus ungünstigen Situationen am Boden

1. Fallschule

1. Fallen vorwärts - umdrehen in Verteidigungsposition am Boden
2. Fallen rückwärts Verteidigungsposition liegend

2. Verteidigung in der Rückenlage auf dem Boden

1. Schutzhaltung und Bewegungen
 - 1.1. Treten zu den Premierzielen (Knie, Genitalien, Kopf)
 - 1.2. Sicheln, Scheren, Gretschen
2. Verteidigung gegen Tritt zum Kopf von einer Seite
 - 2.1) linke und rechte Bein
3. Shrimp & Bridge
4. Verteidigung gegen Takedown (zu Boden bringen) deeskalativ / eskalativ
5. Befreiung aus Würgeangriff aus der open Guard position (Angreifer hockt zwischen den Beinen während er mit einem oder beiden Händen am Hals würgt.
6. Befreiung aus Würgeangriff side mount position (Angreifer seitlich während er mit einem oder beiden Händen am Hals würgt.
 - 6.1) 2 Verteidigungsoptionen (Treten oder Armhebel)
7. Befreiung Würgeangriff full mount position (Angreifer sitzt auf dem Bauch des Opfers während er mit einem oder beiden Händen am Hals würgt.
 - 7.1) 2 Optionen Bridge oder sweep zur anderen Seite
8. Befreiung aus einem Unterarmwürger am Boden
9. Befreiung aus der open Guard position (Angreifer hockt zwischen den Beinen während er mit Messer am Hals bedroht
10. Befreiung aus Würgeangriff aus der full mount position (Angreifer sitzt auf dem Bauch während er beide Handgelenke des Opfers kontrolliert.
11. Befreiung gegen schlagende Angriffe aus der open guard, fullmount, sidemount

3. Kombination aus Bodenposition: 3 Angreifer

- 1.) 1. Angreifer kommt frontal auf Opfer zu. Verteidigung mittels treten abwehren
- 2.) 2. Angreifer kommt leicht seitlich frontal auf Opfer zu. Mittels sicheln, scheren oder gretschen abwehren.
- 3.) 3. Angreifer kommt seitlich von hinten und tritt zum Kopf. Mittels blocken und folgetechnik zu Boden bringen

