

M 1**Wir kämpfen fair!****Regeln**

1. Zeige, dass du deinen Partner respektierst, indem du dich vor und nach jeder Übung/jedem Kampf verbeugst.
2. Achte darauf, dass du deinen Partner beim Kämpfen nicht verletzt, indem du Schläge gegen den Kopf vermeidest und sofort aufhörst, wenn dein Partner „Stopp“ sagt.
3. Sei immer aufmerksam und konzentriert.

M 4

Angriff und Abwehr – Baustein 3

Übung

Der Angreifer (links) fasst mit der linken Hand das rechte Handgelenk des Partners.



Der Verteidiger (rechts) zieht den Arm nach unten aus dem Griff heraus.



Der rechte Fuß kann dabei kräftig zum linken Fuß gezogen werden.



M 9**Entwicklung von Partnertechniken****Theorie**

Technik 1	mein Partner	ich
Startposition		
Angriff + Abwehr		
Gegenangriff		

Technik 2	mein Partner	ich
Startposition		
Angriff + Abwehr		
Gegenangriff		