Hebel-/Wurf-/Griff-Distanz

Name:										
	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr
Hebel										
Gestreckter Arm -> hoher E.-b.										
Aufzug -> seitlich (abwärts)										
Aufzug (aufwärts)										
Kreuzarme (drehend)										
Schwitzkastenabwehr										
Würgegriff (von Hinten) -> langer Arm kreisend										
Fußknöchel										
Hüfte (vorwärts & rückwärts)*										
Beinkorkenzieher*										
Beinstrecker										
Auf den Mann klettern*										
Würfe										
Schulter										
Opferwurf*										
Hüftwurf (Rücken an Rücken) & Hüfte an Bauch										
(Double) Leg Takedown										
Klammergriff um die Hüfte -> zur Seite schmeißend (von vorn & hinten)										
Von der Seite anheben (Kopf auf rippenhöhe)										
Kranicharm + Back-Step*										
Kraftschwinger mit 180°-Drehung*										
Griffe										
Würgegriff (Kehlkopf)										
Rippengriff*										
Druckpunkte*										
Gefäßabklemmung*										
Kombinationen										
Kraft										
Schnelligkeit										
Haltung										
Präzision										
Gleichgewicht										