Bodenkampf

Name:										
	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr	Angriff	Abwehr
Boxsack auf den Boden										
Arm-Lock (gestreckt)										
Arm-Lock (gebeugt)										
Fußknöchel										
Hüfthebel (vorwärts & rückwärts)										
Würgegriff										
Nackengriffe										
Schultergriffe										
Gegner sitzt über einem/ist über einem Gebeugt										
gekniete Schritte + Schläge*										
Notfall-Befreiungen*										
Richtiges Aufstehen										
Abwehr gegen stehende Gegner										
liegende Tritte										
Klemmgriffe										
Rollen										
Umzingelung										
Kombinationen										
Kraft										
Schnelligkeit										
Haltung										
Präzision										
Gleichgewicht										
Sambohölle*										
Aufstehen und Gegener zu Boden bringen*										