



## Rika Silber

### Techniken Bodenkampf (15)

#### Wälzer

- B14 G F - Durchdreher Griff unter den Achseln <http://mmurl.de/ring063>
- B15 G F - Durchdreher mit Armeinschluss auf der Gegenseite <http://mmurl.de/ring064>
- B16 F - Armhebel mit herumlaufen nach vorn <http://mmurl.de/ring065>
- B17 F - Aufreisser mit Beineinsatz <http://mmurl.de/ring066>
- B18 F - Einsteiger (Bauchlage) <http://mmurl.de/ring067>
- B19 F - Einsteiger (Bankstellung) <http://mmurl.de/ring068>
- B20 F - Beinschraube mit Überspringen <http://mmurl.de/ring069>
- B21 F - Beinschraube (Durchdreher) <http://mmurl.de/ring070>
- B22 F - Spaltgriff <http://mmurl.de/ring071>

#### Kippen

- B23 F - Kippe (Knosp-Variante) <http://mmurl.de/ring072>

#### Wurf am Kopf / Kopfrolle

- B24 G F - Ankippen seitlich aus der Kopfklammer von vorn <http://mmurl.de/ring073>
- B25 G F - Kopfrolle <http://mmurl.de/ring074>

#### Angriff aus der Unterlage

- B26 G F - Aufstehen <http://mmurl.de/ring075>
- B27 G F - Übersteigen <http://mmurl.de/ring076>
- B28 G F - Abklemmer (Gegner in der Oberlage von vorn) <http://mmurl.de/ring077>