



## Rika Silber

### Techniken Standkampf (29)

#### Überführen in die Bodenlage nach vorn

- S21 G F - Runterreisser mit Armklammer von aussen <http://mmurl.de/ring034>
- S22 G F - Runterreisser mit Armhebel von aussen <http://mmurl.de/ring035>
- S23 F - Diagonalschritt Fussgelenk <http://mmurl.de/ring036>
- S24 F - Beinangriff aussen, abgehobenes Bein (Sperren mit der Hand) <http://mmurl.de/ring037>
- S25 F - Beinangriff aussen, abgehobenes Bein (Sperren mit dem Bein) <http://mmurl.de/ring038>
- S26 F - Beinangriff innen, abgehobenes Bein <http://mmurl.de/ring039>

#### Überführen in die Bodenlage nach hinten

- S27 F - Beinsichel innen (Innensichel) <http://mmurl.de/ring040>
- S28 F - Knöchelgriff <http://mmurl.de/ring041>
- S29 F - Doppelbeinangriff am Oberschenkel und Überlaufen <http://mmurl.de/ring042>
- S30 F - Beinangriff aussen, abgehobenes Bein (Kopf innen) <http://mmurl.de/ring043>
- S31 F - Beinangriff innen, abgehobenes Bein (Kopf aussen) <http://mmurl.de/ring044>
- S32 F - Griff zu beiden Fussgelenken <http://mmurl.de/ring045>
- S33 G F - Antauchen zur Hüfte <http://mmurl.de/ring046>
- S34 F - Brustklammer (Doppelbeinangriff) <http://mmurl.de/ring047>
- S35 G - Brustklammer Hüftangriff <http://mmurl.de/ring048>
- S36 G F - Armdrehschwung <http://mmurl.de/ring049>

#### Überführen in die Bodenlage zur Seite

- S37 F - Kopfkammer (diagonaler Beingriff innen) <http://mmurl.de/ring050>
- S38 F - Diagonales Überlaufen (mit Beingriff aussen) <http://mmurl.de/ring051>
- S39 F - Antauchen zur Hüfte (mit Beinstellen) <http://mmurl.de/ring052>



### **Wurf über den Rücken**

S40 G F - Schulterschwingung innen

<http://mmurl.de/ring053>

S41 G F - Oberarmschwung

<http://mmurl.de/ring054>

S42 G F - Kopfhüftschwung innen

<http://mmurl.de/ring055>

S43 G F - Hüftschwung innen

<http://mmurl.de/ring056>

### **Wurf vor der Brust**

S44 G - Hüftangriff von vorn mit Auspendeln (mit Armeinschluss)

<http://mmurl.de/ring057>

S45 G - Durchschlüpfer mit Auspendeln

<http://mmurl.de/ring058>

S46 F - Doppelbeinangriff mit Abheben und Auspendeln

<http://mmurl.de/ring059>

### **Wurf am Kopf**

S47 G F - Kopfrolle im Stand

<http://mmurl.de/ring060>

### **Angriffe des Verteidigers**

S48 F - Spaltgriff (nach Beingriff)

<http://mmurl.de/ring061>

S49 G F - Schleuder (nach Angriff zur Hüfte)

<http://mmurl.de/ring062>