
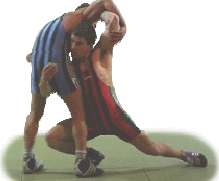









Technik	Zweibeinangriff II	
Kernpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Weg durch die Mitte frei machen 	  
günstige Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none"> • gleichnamiger Stand • Armhaltung innen 	
Erarbeitung der Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none"> • Kreisbewegung rückwärts mit Zug des gegn. Oberarms nach unten  <ul style="list-style-type: none"> • Angriff aus äusserer Armklammer 	<ul style="list-style-type: none"> • Schaukelbewegung mit den Armen  <ul style="list-style-type: none"> • aus Kopfkammergriff
2-3 Varianten der Technik	<ul style="list-style-type: none"> • hochheben des Gegners • seitlich überstossen des Gegners • an einem Bein bleiben (oben oder unten) 	
1-2 Alternativen	<ul style="list-style-type: none"> • Abklemmen mit Arm und ... <ul style="list-style-type: none"> - ... nach hinten ziehen oder - ... seitlich nach vorne ziehen 	
1-2 Kombinationen	<p>nach Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> • in Beinschraube wechseln • in Durchdreher wechseln • oder andere Bodentechniken 	