

Technik	Einsteiger
Kernpunkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belastung des Gegners </li> <li>• Aufziehen des gegn. Beines </li> <li>• Beinschluss mit Hüftstreckung, Druck nach vorne und Hüftrotation </li> <li>• Stütze mit Arm (Oberkörper hoch) </li> </ul> 
günstige Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bauchlage des Gegners</li> <li>• Gewicht auf Gegner</li> <li>• ein Bein aussen, ein Bein innen</li> </ul> 
Erarbeitung der Ausgangslage	<p>aus Bankposition</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• andere Technik antäuschen <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchdreher ⇒ Fuss einhaken, hochziehen</li> <li>- Spaltgriff</li> <li>- Zange (Päckli)</li> <li>- Beinaufreissen</li> </ul> </li> <li>• wie bei Beinschraube <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hebel an Bein/Beinen</li> </ul> </li> <li>• gegn. Fuss zu Gesäss hoch ziehen</li> <li>• diagonales Fassen des gegn. Armes und diesen nach vorne hoch ziehen</li> </ul>
2–3 Varianten der Technik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus Durchdreherposition (Shahmuradov) <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Fuss unter gegn. Bein einhaken</li> </ul> </li> <li>• mit Knieblockade auf entfernter Seite</li> <li>• Einsteiger an angewinkeltem gegn. Bein</li> <li>• aus Bankposition <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit Hochreissen der gegn. Schulter oder Arm <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ gleiche Seite</li> <li>▪ diagonal (mit einer oder beider Händen)</li> </ul> </li> <li>- mit Kinnreissen über sich drehen</li> </ul> </li> </ul>
1–2 Alternativen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ohne grosse Positionsänderung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zange mit Beineinschluss</li> <li>- Spaltgriff</li> <li>- Spaltgriff verkehrt</li> </ul> </li> <li>• mit Positionsänderung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Durchdreher</li> <li>- Beinschraube</li> <li>- Beindurchzug</li> <li>- Armhebel</li> </ul> </li> </ul>
1–2 Kombinationen	<p><b>nach Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Durchdreher wechseln</li> <li>• gegn. Fuss fassen</li> <li>• Doppeleinsteiger mit Nelson</li> </ul> <p><b>vor Technik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweibeinangriff</li> <li>• Einbeinangriff</li> </ul> 