

Movement	45° Seitschr. & Drehung	45° Step & Turn
Strikes	Stoßtritt	Push Kick
	Aufwärtsbogen	Upwards Elbow
	Hammerfaust Rückhand	Backhand Hammerfist
	Stampftritt	Stomp Kick
	Roundhouse- oder Lowkick	←
	Seitw. Tritt (Knie)	Sidekick to Knee
	Auslagenwechsel & Kniestoß	Switch & Knee
	3er Kombi Handtechniken	3 Combo Hands
Clinch	Überhaken / Unterhaken: Schläge und Stufe 1 Takedown (nach vorne)	Overhook & Underhook: Strikes & Takedown
	Russian Tie: Grundverständnis, s.o.	Russian Tie
	Schwitzkastenbefreiung, hoch gehalten	Headlock Escape High
	Befreiung. Würgen an Wand	Chokes against Wall
	Umklammerung lösen über d. Armen, vorne	Bearhug Escape
	Umklammerung lösen über d. Armen, hinten	Bearhug Escape
	Verteidigen im Sitzen	Seated Defense
	Befreiung aus Nackengriff	Headclear vs Single Collar
	Befreiung aus Kopfflammer	1 Double Collar Escape
	Messerabwehr Basics	Knife Defense
	Ein Takedown (tief, vs Beine)	Leg Takedown (Variant)
Ground	Kniekontrollposition	Knee Mount
	Mount Befreiung Brücke	Bridge & Roll
	Takt. Aufstehen aus Guard	Tactical Get Up (Guard)
	Eine Submission (Guard)	Submission

Boxsparring, Kniegrappling, Multiple Opponents (Strikes only)