Körperabbiegen

Technikbeschreibung:

- Der Verteidiger steht bei der Ausführung seitlich neben dem Angreifer.
- Er steht dabei sehr eng und in T-Stellung beim Angreifer.
- Eine Hand übt Druck von vorne gegen den Kopf des Angreifers aus, die andere Hand erzeugt Gegendruck im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule.
- Durch Überstreckung der Wirbelsäule wird der Gegner zu Boden gebracht.
- Ein Nachgleiten oder eine Schrittdrehung rückwärts unterstützen die Ausführung.

Verschiedene Griffarten am Kopf des Angreifers sind möglich.