

45° Seitschr. & Drehung	45° Step & Turn
Stoßtritt	Push Kick
Aufwärtsbogen (gerade oder schräg)	Upwards Elbow
Stampftritt (außenrotiert)	Stomp Kick
Roundhouse- oder Lowkick	←
Seitw. Tritt (Knie)	Sidekick to Knee
Auslagenwechsel & Kniestoß	Switch & Knee
3er Kombi Handtechniken	3 Combo Hands
Überhaken / Unterhaken	Overhook & Underhook
Armklammer aussen (Grundverständnis)	Russian Tie
Schwitzkastenbefreiung, hoch gehalten	Headlock Escape High
Umklammerung lösen über d. Armen, vorne	Bearhug Escape
Umklammerung lösen über d. Armen, hinten	Bearhug Escape
Verteidigen im Sitzen	Seated Defense
Lösen des Nackengriff	Headclear vs Single Collar
Befreiung aus Kopfkammer	1 Double Collar Escape
Kniekontrollposition	Knee Mount
Mount Befreiung Brücke	Bridge & Roll
Takt. Aufstehen aus Guard	Tactical Get Up (Guard)
Eine Submission (Guard)	Submission
Messerabwehr Basics	Knife Defense

Boxsparring, Kniegrapping, Multiple Opponents (Strikes only)

Part 1 –
Stand Up:



Part 2 –
Infight/
Clinch:



Part 3 –
Ground:

