

Vorbereitungskarte zum 5. Kyu (gelb)

Name des Trainierenden:

Technik	Signatur des Trainers
Verteidigungsstellungen: 50/50	
Auslagenwechsel: vorwärts, rückwärts, auf der Stelle	
Meidbewegungen: Auspendeln, Abducken, Abtauchen, Körperabdrehen	
Gleiten: vorwärts, rückwärts, seitwärts	
Schrittdrehungen: 90°, 180° (vorw. / rückw.)	
Stürze seitwärts: rechts, links	
Haltetechnik: Seitliche Position, Kreuzposition, Reitposition	
Passivblöcke: Nach oben, nach innen, nach außen	
2 Abwehrtechniken mit der Hand	
1 Griffsprengen	
1 Grifflösen	
1 Knietechnik	
1 Handballentechnik	
1 Stoppfußstoß (Angriff: Tritt zum Schienbein)	
1 Beinstellen	
1 Armstreckhebel am Boden	
1 Körperabbiegen	
Freie Auseinandersetzung im Stand mit offenen Händen (Beide Partner bewegen sich)	

