

## Vorbereitungskarte zum 5.1 Kyu (orangener Aufnäher)

Name des Trainierenden:

---

Technik	Signatur des Trainers
<b>Doppelschrittdrehungen:</b> 90°, 180°, in den Parallelstand	
<b>Rollen:</b> vorwärts, rückwärts	
<b>Befreiung aus:</b> seitlicher Position	
<b>Aktivblock mit dem Unterarm:</b> nach außen	
<b>1 Fauststoß</b>	
<b>1 Armbeugehebel als Festlegetechnik</b>	
<b>2 Armstreckhebel (1x Stand / 1x Boden)</b>	
<b>Große Außensichel</b>	
<b>Verteidigung gegen (Freie SV)</b> - beide Hände halten ein Handgelenk	

