

Vorbereitungskarte zum 5.2. Kyu (gelb-orange)

Name des Trainierenden:

Technik	Signatur des Trainers
Aktionsstellungen offensiv, defensiv	
Doppelschrittdrehungen: 90°, 180°, in den Parallelstand	
Rollen: vorwärts, rückwärts	
Befreiung aus: seitlicher und Kreuz-Position	
Aktivblock mit dem Unterarm: nach außen, nach innen	
Fauststoß	
Fußstoß vorwärts	
Hüftwurf oder Hüfttrad	
Große Außensichel	
2 Armstreckhebel (1x Stand, 1xBoden)	
1 Armbeugehebel im Stand	
1 Armbeugehebel am Boden (als Festleger)	
Verteidigung gegen - beide Hände halten ein Handgelenk - Griff ins Revers - Würgen von vorn - Würgen von der Seite	
Freie Anwendungsformen mit Hebel-, Halte- und Befreiungstechniken (Bodenkampf)	

