

Vorbereitungskarte zum 6.1 Kyu (gelber Aufnäher)

Name des Trainierenden:

Technik	Signatur des Trainers
Verteidigungsstellungen: 50/50	
Auslagenwechsel: vorwärts, rückwärts, auf der Stelle	
Meidbewegungen: Auspendeln, Abducken, Abtauchen	
Wurftechniken Beinstellen (z.B. gegen Ohrfeige)	
Stürze seitwärts: rechts, links	
Haltetchnik: Seitliche Position	
Passivblöcke: nach oben	
Handfegen (z.B. gegen Griff zum Gesicht oder Revers)	
Grifflösen (z.B. gegen Handgelenk diagonal erfassen)	
Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen im Stand (Beide Partner bewegen sich)	

