

Vorbereitungskarte zum 6.2 Kyu (weiß-gelb)

Name des Trainierenden:

Technik	Signatur des Trainers
Verteidigungsstellung: 50/50	
Auslagenwechsel: vorwärts, rückwärts, auf der Stelle	
Meidbewegungen: Auspendeln, Abducken, Abtauchen	
Gleiten: vorwärts, rückwärts, seitwärts	
Schrittdrehungen: um 90°, um 180° (vorw./ rückw.)	
Stürze seitwärts: rechts, links	
Haltetchnik: Seitliche Position, Kreuzposition	
Passivblöcke: Nach oben, nach innen	
Griffsprengen (z.B. gegen beidhändiges Würgen von vorn) Grifflösen (z.B. gegen Handgelenk diagonal erfassen)	
2 Abwehrtechniken mit der Hand (z.B. Handfegen, Handkantenblock gegen Ohrfeige)	
1 Armstreckhebel bei gegn. Bodenlage (Armriegel, Körperstreckhebel, Seitstreckhebel)	
Handballentechnik (z.B. gegen Ohrfeige)	
Wurftechnik: Beinstellen	
Körperabbiegen (z.B. gegen Ohrfeige, Griff zum Revers)	
Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen im Stand (Beide Partner bewegen sich)	

