Vorbereitungskarte zum 5.2. Kyu (gelb-orange)

Name des Trainierenden:

_____

Technik	**Signatur des Trainers**
Falltechniken: Rollen in den Stand: vorwärts, rückwärts	
Bodentechniken: Befreiung aus seitlicher Halteposition Befreiung aus Haltetechnik Kreuzposition	
Abwehrtechniken: Unterarmblock nach außen (aktiv) Unterarmblock nach innen (aktiv)	
Atemitechniken: **1** Faustschlag **1** Fauststoß **1** Fußtechnik vorwärts	
Hebeltechniken: **1** verriegelter Armbeugehebel im Stand **1** verriegelter Armbeugehebel am Boden	
Wurftechniken: Große Außensichel	
Weiterführungstechniken: Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	
Gegentechnik: Gegentechnik gegen Beinstellen Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebels im Stand	
Freie Selbstverteidigung: **1.** Fauststoß zum Kopf oder Körper **2.** Fußstoß vorwärts **3.** Schwitzkasten von vorne **4.** Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) **5.** Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen **6.** Schubsen von vorne	
Anwendungsformen: Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen/Schlagpolster **1.** Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf **2.** Führhand, Schlaghand, Körperhaken **3.** Demonstration von Fausttechniken in Kombination gegen Pratzen/Partner mit Schutzausrüstung	
Bewegungsformen: Ausfallschritt mit dem vorderen Bein Ausfallschritt mit dem hinteren Bein Doppelschrittdrehung	

Vorbereitungskarte zum 5.2. Kyu (gelb-orange)

Wichtig!!!

Alle Techniken, die während der Prüfung gezeigt werden, fallen unter das Prüfungsfach. Vielseitigkeit / Kombination und werden bewertet.

Auch Angriffs-/ Partnerverhalten werden gesondert bewertet.

Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faustschützer, Zahnschutz

Platz für Notizen: