

## Vorbereitungskarte zum 3.1 Kyu (grün-blau)

Name des Trainierenden:

---

Prüfungsfach	Technik	Sign. Trainer
<b>Falltechniken</b>	Falltechniken unter Einwirkung des Partners ( <b>Rollen</b> vorw./rückw.)	
<b>Bodentechniken</b>	Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. <b>Angreifer kniet zwischen den Beinen</b>  Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage <b>.Angreifer befindet sich in Reitposition</b>	
<b>Abwehrtechniken</b>	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel  Abwehrtechnik mit der Hand oder Arm mit gleichzeitiger Störtechnik oder Gunting	
<b>Atemitechniken</b>	Handkantentechnik Fußtechnik abwärts	
<b>Würge-/ Nervendrucktechniken</b>	Nervendrucktechnik Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung	
<b>Hebeltechniken</b>	Handgelenkhebel Fingerhebel	
<b>Wurftechniken</b>	Rückriss	
<b>Stockabwehr/- anwendung</b>	<b>Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1-4:</b>  1. Schlag von oben außen 2. Schlag von oben innen 3. Schlag von außen 4. Schlag von innen	
<b>Weiterführungstechniken</b>	Weiterführung von Wurftechniken (1 <b>Ausführung</b> ) Weiterführung von Atemitechniken (1 <b>Ausführung</b> )	
<b>Gegentechniken</b>	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (1 <b>Ausführung</b> ) Gegentechniken gegen Wurftechniken (1 <b>Ausführung</b> )	



## Vorbereitungskarte zum 3.1 Kyu (grün-blau)

<b>Freie Selbstverteidigung</b>	<b>Verteidigung gegen:</b> <b>Je 2</b> aus einer Gruppe angesagten Angriffen ( siehe Zusatzblatt)	
<b>Anwendungsformen</b>	<b>Demonstration von Atemitechniken gegen Prätzen/ Schlagpolster</b>  1. Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten 2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik 3. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination gegen einen Partner mit Prätzen/ passender Schutzausrüstung	
<b>Bewegungsformen</b>	Freie Bewegungsformen im Stand	

### 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:**

