

Vorbereitungskarte zum 5. Kyu (gelb)

Name des Trainierenden: _____

Technik	Signatur des Trainers
Falltechniken: Sturz seitwärts	
Bodentechniken: Seitliche Haltetechnik mit Übergang zur Kreuzposition Kreuzposition mit Übergang zur Reitposition	
Abwehrtechniken: Passivblock: am Kopf, am Rumpf Abwehrtechniken mit der Hand: 2 Ausführungen Grifflösen Griffsprengen	
Atemitechniken: 1 Handballentechnik 1 Knietechnik 1 Hammerfaustschlag	
Hebeltechniken: 1 Armstreckhebel im Stand, dann zu Boden bringen 1 Seitstreckhebel Körperabbiegen	
Wurftechniken: Beinstellen	
Freie Selbstverteidigung gegen: 1. Ohrfeige 2. Handballenstoß 3. Schwitzkasten von der Seite 4. Handgelenk mit beiden Händen erfassen 5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen	
Anwendungsformen: Demonstration von Handballentechniken gegen Prätzen/Schlagpolster 1. Führhand, Schlaghand 2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 3. Anwendung von Handballentechniken in Kombination gegen Partner mit Prätzen/ passender Schutzausrüstung	
Bewegungsformen: Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung	

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

