

Name des Trainierenden:

Technik	Signatur des Trainers
Falltechniken: Sturz seitwärts	
Bodentechniken: Seitliche Haltetechnik	
Abwehrtechniken: Passivblock am Kopf Grifflösen	
Atemitechniken: 1 Handballentechnik 1 Knietechnik	
Wurftechniken: Beinstellen	
Freie Selbstverteidigung gegen: 1. Schwinger 2. Aufwärtshaken 3. Schwitzkasten von der Seite 4. Handgelenk mit beiden Händen erfassen 5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen	
Anwendungsformen Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen/Schlagpolster 1. Führhand, Schlaghand 2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 3. Anwendung von Handballentechniken in Kombination gegen Partner mit Pratzen/ 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

