

## Vorbereitungskarte zum 6.2 Kyu (weiß-gelb)

Name des Trainierenden:

---

<b>Technik</b>	<b>Signatur des Trainers</b>
<b>Falltechniken:</b> Sturz seitwärts	
<b>Bodentechniken:</b> Seitliche Haltetechnik mit Übergang zur Kreuzposition	
<b>Abwehrtechniken:</b> Passivblock: am Kopf, am Rumpf 1 Abwehrtechnik mit der Hand (Handfegen) Grifflösen Griffsprengen	
<b>Atemitechniken:</b> 1 Handballentechnik 1 Knietechnik	
<b>Hebeltechniken:</b> 1 Armstreckhebel im Stand 1 Seitstreckhebel Körperabbiegen	
<b>Wurftechniken:</b> Beinstellen	
<b>Freie Selbstverteidigung:</b> 1. Ohrfeige 2. Handballenstoß 3. Schwitzkasten von der Seite 4. Handgelenk mit beiden Händen erfassen 5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen	
<b>Anwendungsformen:</b> 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	
<b>Bewegungsformen:</b> 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

