Prüfungsvorlage
Name:

WEISSGURT MIT GELBER SPITZE

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
Bewegungsformen	Verteidigungsstellung links/rechts Auslagenwechsel nach vorne/hinten/auf der Stelle Meidbewegungen (Auspendeln/Abtauchen/ Abducken) Gleiten vorwärts/rückwärts/seitwärts mit vorderem/hinterem Bein Körperabdrehen Schrittdrehungen 90/180 Grad, vor- und rückwärts		
Falltechniken	Sturz seitwärts		
Bodentechniken	Haltetechnik in seitlicher Position		
	Haltetechnik in Kreuzposition		
Abwehrtechniken	Passivblock am Kopf		
	Abwehrtechnik mit der Hand	Handfegen mit dem Handrücken	
	Grifflösen		
Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster	Handballentechnik	Handballenstroß	
Hebeltechniken	Körpberabbiegen		
Wurftechniken	Beinstellen		
Sicherungstechniken	- 2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung		
Freie Anwendung	Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen		
Kombination/ Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		

Prüfungsvorlage
Name:

WEISSGURT MIT GELBER SPITZE

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
Bewegungsformen	Verteidigungsstellung links/rechts Auslagenwechsel nach vorne/hinten/auf der Stelle Meidbewegungen (Auspendeln/Abtauchen/ Abducken) Gleiten vorwärts/rückwärts/seitwärts mit vorderem/hinterem Bein Körperabdrehen Schrittdrehungen 90/180 Grad, vor- und rückwärts		
Falltechniken	Sturz seitwärts		
Bodentechniken	Haltetechnik in seitlicher Position		
	Haltetechnik in Kreuzposition		
Abwehrtechniken	Passivblock am Kopf		
	Abwehrtechnik mit der Hand	Handfegen mit dem Handrücken	
	Grifflösen		
Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster	Handballentechnik	Handballenstroß	
Hebeltechniken	Körpberabbiegen		
Wurftechniken	Beinstellen		
Sicherungstechniken	- 2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung		
Freie Anwendung	Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen		
Kombination/ Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		