Prüfungsvorlage
Name:

WEISSGURT MIT GELBEN STREIFEN

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		
	Passivblock aussen		
	Passivblock innen		
	Abwehrtechnik mit der Hand	Handfegen mit der Handfläche	
	Grifflösen		
Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster	Handballentechnik	Handballenstoß	
	Knietechnik	Kniestoß	
Hebeltechniken	Körperabbiegen		
Wurftechniken	Beinstellen		

Prüfungsvorlage
Name:

WEISSGURT MIT GELBEN STREIFEN

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
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		