Prüfungsvorlage
Name:

GELBGURT MIT ORANGEM STREIFEN

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
Bewegungsformen	Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive/defensive AktionsstellungVerteidigungsstellung 6xAusfallschritt (vorderes Bein vorne/Seite/diagonal nach vorne – hinteres Bein hinten/Seite/diagonal nach hinten) Doppelschrittdrehung 90, 180°, 180° in den Parallelstand		
Falltechniken	Rolle vorwärts in den Stand Rolle rückwärts in den Stand		
Komplexaufgabe	Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner		
Bodentechniken	je 1 Befreiung aus Haltetechnik a) seitlicher Position		
	b) Kreuzposition		
Abwehrtechniken	Abwehrtechnik mit dem Unterarm aktiv nach außen		
Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster	1 Fußtechnik vorwärts	Fußtritt	
	1 Fauststoß oder Kettenfauststöße		
Hebeltechniken	1 Armstreckhebel im Stand	Armstreckhebel zum Boden	
	1 Armbeugehebel als Festlegetechnik	Kreuzfesselgriff	
Wurftechniken	1 Hüftwurf oder Hüftrad	Hüftwurf	
Sicherungstechniken	1 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung		
Weiterführung	Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel		
Gegentechniken	Verhindern eines Wurfes nach vorn durch a) Aussteigen (2x unterschiedlich) b) Blockieren (2x unterschiedlich)		

Freie Selbstverteidigung	freie SV gegen 5 vorgegebene Festhalteangriffe (DUO-Serie 1) einschl. Vorangriff (pre attack)		Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
			Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
			Würgen von vorne mit beiden Händen
			Würgen v. der rechten Seite m. beiden Händen
			Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite
Freie Anwendung	Bereich Bodentechniken: Auseinandersetzung unter Verwendung von Halte- und Hebeltechniken in der Bodenlage		
Kombination/ Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		