

Prüfungsvorlage

Name:

GELBGURT MIT ORANGEM STREIFEN



| Prüfungsfach | Beschreibung | Technikname | Angriff |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|
| Bewegungsformen | Verlängern der Verteidigungsstellung in die offensive/defensive Aktionsstellung Verteidigungsstellung 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 | | |
| Atemtechniken- in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/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 Hüfttrad | 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 | | |