

# Prüfungsvorlage

Name:

## WEISSGURT MIT GELBER SPITZE



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
<b>Bewegungsformen</b>	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		
<b>Falltechniken</b>	Sturz seitwärts		
<b>Bodentechniken</b>	Haltetechnik in seitlicher Position		
	Haltetechnik in Kreuzposition		
<b>Abwehrtechniken</b>	Passivblock am Kopf		
	Abwehrtechnik mit der Hand	Handfegen mit dem Handrücken	
	Grifflösen		
<b>Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster</b>	Handballentechnik	Handballenstoß	
<b>Hebeltechniken</b>	Körperabbiegen		
<b>Wurftechniken</b>	Beinstellen		
<b>Sicherungstechniken</b>	- 2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung		
<b>Freie Anwendung</b>	Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen		
<b>Kombination/ Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		