Techniken

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Technik | Angriff | Verteidigung |
| Passivblock Kopf |  |  |
| Passivblock Körper |  |  |
| Abwehrtechnik mit der Hand |  |  |
| Abwehrtechnik mit der Hand |  |  |
| Grifflösen |  |  |
| Griffsprengen |  |  |
| Handballentechnik |  |  |
| Hammerfaustschlag |  |  |
| Knietechnik |  |  |
| Armstreckhebel zum Boden |  |  |
| Armstreckhebel am Boden:Seitstreckhebel |  |  |
| Körperabbiegen |  |  |
| Beinstellen |  |  |

Falltechniken: Sturz seitwärts

Bewegungsformen: Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung

Anwendungsformen: Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster:
1. Führhand, Schlaghand

2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust
3. Und/oder weiterer Handballentechniken gegen eine Pratze

Bodentechniken: Seitliche Halteposition, Übergang in Kreuzposition, Übergang in Reitposition

Selbstverteidigung (3 nach Wahl des Prüfers)

|  |  |
| --- | --- |
| Angriff | Verteidigung |
| Schwinger |  |
| Aufwärtshaken |  |
| Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig) |  |
| Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst |  |
| Körperumklammerung von vorne unter den Armen |  |