

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)

(Vorschläge)

1. Bewegungsformen

- ** 2 verschiedene Aktionsstellungen** (offensiv, defensiv)
durch Verlängern der Verteidigungsstellung
Ausfallschritte in 8 Richtungen
- * Doppelschrittdrehung** 90°, 180°, 180° im Parallelstand

2. Fallschule

- * Rolle vorwärts**
- * Rolle rückwärts**

3. Komplexaufgaben

Demonstration von Fausttechniken
am sich bewegenden, sonst passiven Partner

4. Bodentechniken

- * Befreiung aus der seidl. Position**
- ** Befreiung aus der Kreuzposition**
- Befreiung aus der Reitposition

5. Abwehrtechniken

2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm, aktiv

- * a. nach außen** Ohrfeige
- ** b. nach innen** Fauststoß

6. Atemitechniken

- ** 1 Fußtechnik vorwärts** Schlägerangriff
- * 1 Fauststoß** Ohrfeige
- 2 Faustschläge** Ohrfeige

7. Würgetechniken .Bewertung entfällt

8. Sicherungstechniken

- mind. 2 x FAT

9. Hebeltechniken

- * 2 Armstreckhebel (je 1 x Stand und 1 x Boden)**
Bauchstreckhebel/ Seitstreckh.
- ** 1 Armbeugehebel im Stand** Handgel. Diag. Erf.
- * 1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden**

10. Wurftechniken

- ** 1 Hüftwurf oder Hüfttrad** Würgen v. d. Seite / Reversgriff u.
drücken / Schlag von außen
- * 1 Große Außensichel** Reversgriff u. ziehen / Schlag von außen

11-12. Stock-, Waffen Bewertung entfällt

Block 1 bis 22 (lt. Prüfliste) **(Vorschläge)**

***13. Weiterführungstechniken**

- * Wechsel vom Armbeugehebel zum Armstreckhebel (je nach Reaktion)

***14. Gegentechniken**

- * Verhindern eines Wurfes nach vorn durch
 - a. Aussteigen
 - b. Blockieren

15. Freie SV (DUO Serie 1)

gegen 5 vorgegebene Festhaltegriffen

- * 1. beidh. Griff a.d. rechte Handgelenk
- ** 2. Griff zum Revers
- ** 3. Würgen von vorn
- ** 4. Würgen von der Seite
- 5. Schulterfassen mit der rechten Hand auf die linke Schulter

16 Freie Anwendungsformen

- ** im der Bereich Bodentechniken
Verwendung von Halte- u. Hebelt.
1 bis max. 2 Min

17 Freie Darstellung **Bewertung entfällt**

***18. Kombinationen / Vielfältigkeit**

nur Bewerten

- **Technikkombinationen**

***19. Angriffs- und Partnerverhalten**

nur Bewerten

- **Verhalten als Prüfling und Partner**

1 Sternchen = erste Zwischenprüfung -5.1. /

1 und 2 Sternchen = zweite Zwischenprüfung 5.2.