

Name: ..... Vorname: .....

<b>Standtechnik</b>	Demonstrieren und Erläutern aller Wurfprinzipien mit je 2 Techniken aus jeweils 2 sinnvollen Bewegungsvorgaben oder Situationen: - Sichern, - Verwirren, - Fegen, - Selbstfallen, - Blockieren / Stoppen, - Einhängen, - Ausheben, - Einrollen. - Eindrehen
---------------------	--

	Technik 1	Technik 2
Sichern		
Fegen		
Blockieren / Stoppen		
Ausheben		
Eindrehen		
Verwirren		
Selbstfallen		
Einhängen		
Einrollen		

<b>Bodentechnik</b>	Demonstrieren und Erläutern grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden. Jeweils 2 Beispiele zu allen Standardsituationen als - Angriff in Ober- und Unterlage, - Verteidigung in Ober- und Unterlage.
---------------------	---

	Ausgangssituation	Prinzipien, Verhaltensweisen, Lösungsmöglichkeiten
<b>Rückenlage</b>		
<b>Bankposition</b>		
<b>Bauchlage</b>		
<b>Beinklammer</b>		
<b>Haltegriff</b>		