

Name: Vorname:

Standtechnik	<p>Erläuterung der folgenden Wurfprinzipien und Demonstration mit je 2 Techniken aus je 2 sinnvollen Situationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sicheln • Fegen • Blockieren / Stoppen • Verwringen • Einhängen • Eindrehen • Ausheben • Einrollen • Selbstfallen
---------------------	---

	Technik 1	Technik 2
Sicheln		
Fegen		
Blockieren / Stoppen		
Verwringen		
Einhängen		
Eindrehen		
Ausheben		
Einrollen		
Selbstfallen		

Bodentechnik	Demonstration Erläuterung und Begründung grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden a) Angriff aus Ober- und Unterlage, b) Verteidigung aus Ober- und Unterlage jeweils zu allen Standardsituationen
---------------------	---

	Ausgangssituation	Grundsätzliche Verhaltensweisen, Prinzipien, Lösungsmöglichkeiten
Rückenlage		
Bankposition		
Bauchlage		
Beinklammer		
Haltegriff		