



# Gelber Streifen

Falltechniken: Sturz seitwärts

Bewegungsformen: Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung

Anwendungsformen: Handballentechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster:

1. Führhand, Schlaghand und 2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust

Und eine weitere Handballentechniken gegen eine Prätze

Bodentechniken: Seitliche Halteposition und Übergang in die Kreuzposition, Kreuzposition und

Übergang in die Reitposition

Technik	Angriff	Verteidigung
Passivblock Kopf		
Passivblock Körper		
Abwehrtechnik mit der Hand 1		
Grifflösen		
Griffsprengen		
Handballentechnik		
Hammerfaustschlag		
Armstreckhebel zum Boden		

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	