

Notenblatt

Stufe: 1 Weiss-Gelb
Name: _____
Vorname: _____
Geburtsdatum: _____
Prüfungsdatum: _____
Experte: _____
Notenschnitt: _____

Note:

Bemerkungen:

1.1.1 Positionen und Kernbewegungen:

Kippen

Rollen

Rotieren

1.1.1.1 Grundposition stehend:

1.1.1.2 Grundposition kniend:

1.1.1.3 Grundposition liegend:

1.1.1.4 Käfer

1.1.1.5 Schildkröte

1.1.2 Fallschule

1.1.2.1 Fallen vorwärts

1.1.2.2 Fallen rückwärts

1.1.2.3 Falle seitwärts

1.1.2.4 Rolle vorwärts

1.1.2.5 Rolle rückwärts

1.1.3 Lauschule

1.1.3.1 Schreitend Gleiten: vw, rw, li, re

1.1.3.2 Gehen kniend mit Wechsel

1.1.3.3 Spinne

1.1.4 Schlagtechniken

1.1.4.1 Faustangriffe

Geraden

Seitwärtshaken

Aufwärtshaken

1.1.4.2 Hammerschlag

1.1.4.3 Ellbogenschlag

1.1.5 Boxverteidigung

1.1.5.1 Handrückenblock

1.1.5.2 Handflächenblock

1.1.5.3 Ellbogenblock

1.1.6 Trittechniken

1.1.6.1 Gerader Tritt

1.1.6.2 Runder Tritt

1.1.6.3 Seitlicher Tritt

1.1.7 Kickverteidigung

1.1.7.1 Ellbogenblock gegen s. o. g. T.

1.1.7.2 Lowkickblock mit Rotation

1.1.8 Befreiungstechniken

1.1.8.1 Handgelenk übers Kreuz

1.1.8.2 Handgelenk gleichseitig

1.1.8.3 Handgelenk doppelt mit Knie

1.1.8.4 Handgelenk doppelt mit Fassen

1.1.8.5 Handgelenk oben doppelt

1.1.8.6 Schwitzkasten vor Schliessen

1.1.8.7 Schwitzkasten geschlossen

1.1.9 Hebel

1.1.9.1 Handgelenkaussenkipphebel

1.1.9.2 Schwanenhals

1.1.9.3 Ellbogenhebel

_____ Rotation __ Deckung

__ Blick __ Rotation. __ Vorlage

__ Ferse __ Schultern __ Deckung

__ Füße __ Breite __ Deckung

__ Zehen __ 3-Eck __ Arme

__ flach __ Drehung

__ Schild __ Kopf

__ Kopf __ Körper

_____ Bauch __ Kopf __ Hände __

__ Kopf __ Hände __ Atmung

__ Hand __ Ellbogen __ Schulter

__ li/re __ Hände __ Atmung

__ li/re __ Hände __ Atmung

_____ Ferse __ Höhe __ Reihenfolge

__ Unterschenkel __ Hände

__ Order __ Höhe

_____ Ferse __ Deckung __ Spannung

__ Ferse __ Deckung __ Spannung

__ Ferse __ Deckung __ Spannung

__ Richtung __ Deckung

__ Richtung __ Deckung

_____ Blick __ Kontakt __ Seite

__ Blick __ Rotation __ Seiten

__ Blick __ Kontakt __ Seite

_____ Deckung __ Hüfte __ Spannung

__ Deckung __ Hüfte __ Spannung

__ Deckung __ Hüfte __ Spannung

_____ Kontakt __ Rotation

__ Richtung __ Winkel

_____ Zeit __ Distanz __ Deckung

__ Zeit __ Block __ Ansatz Speiche

__ Zeit __ Ohr __ Ansatz Speiche

_____ Lösen __ Griff __ Druck

__ Lösen __ Griff __ Druck

__ Lösen __ Griff __ Druck

