

Name: _____

geb.: _____

A Demonstration von Grundtechniken				Bewertung
I	Kampfstellungen/ Bewegungsformen:			
	1 3x Vorkenntnisse Bewegungslehre	
	2 Doppelschrittdrehungen	
II	Falltechniken:			
	1 Sturz vorwärts	
III	Blocktechniken:			
	1 Schrägblock nach oben	
IV	Schlag- u. Stoßtechniken:			
	1 Kleiner Drehschlag aufwärts	
	2 Kleiner Drehschlag abwärts	
	3 Langstoß einhändig abwärts	
	4 Halbkreis Schlag mit dem kurzen Ende nach innen	
	5 Halbkreis Schlag mit dem langen Ende nach innen	
	6 Halbkreis Schwung mit dem langen Ende zum Kopf	
V	Wurftechniken:			
	1 nach vorn	
	2 nach hinten	
	3 freier Wahl	
	4 ein Opferwurf	
VI	Hebeltechniken:			
	1 Beinhebel	
	2 Fußhebel	
	3 Kipphandhandhebel	
	4 Genickhebel	
VII	Würgetechniken:			
	1 seitliches Würgen mit Armeinschluss	
VIII	Festlegetechniken:			
	1 Beinbeugehebel	
IX	Transporttechniken:			
	1 Genickhebel mit Armschluss	

B Angriffe		Freie Abwehr	Bewertung
	1 Einhändiger Griff in den Kragen von hinten		
	2 Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten		
	3 Einhändiger Griff in die Haar von hinten mit ziehen		
	4 Kopfumklammerung von vorn		
	5 Umklammerung von der Seite mit dem Stock		
	6 Unterarmwürgen von hinten		

Name: _____

Angriffe	Freie Abwehr	Bewertung
7 Halbkreisfußtritt vorwärts		
8 Diagonaler Messerstich/Schnitt von außen (M1)		
9 Diagonaler Messerstich/Schnitt von innen (M2)		
10 Stockangriff 1 einhändig oder beidhändig		
11 Stockangriff 2 einhändig oder beidhändig		

C Kata	Bewertung
1 Hanbo Sandan

Punkte gesamt: