

Prüfungsfragen zu Techniken (T1):

Name: _____

Datum: _____

I. Körperteile mit welchen attackiert werden darf: (max. 14 Punkte)

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 8. _____ |
| 2. _____ | 9. _____ |
| 3. _____ | 10. _____ |
| 4. _____ | 11. _____ |
| 5. _____ | 12. _____ |
| 6. _____ | 13. _____ |
| 7. _____ | 14. _____ |

**II. Kampfdistanzen im Standkampf:
(3 Punkte)**

1. _____
2. _____
3. _____

III. Schläge im Standkampf: (5 Punkte)

- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 1. | _____ | 4. | _____ |
| 2. | _____ | 5. | _____ |
| 3. | _____ | | |

IV. Ellbogentechniken im Standkampf: (5 Punkte)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

V. Handfighting im Standkampf/ Clinch: (3 Punkte)

1. _____
2. _____
3. _____

VI. Abwehr bei langer Distanz: (3 Punkte)

Lange Distanz:

= _____

VII. Mögliche Blocktechniken: (6 Punkte)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

VIII. Täuschungsmanöver/ Fakes: (7 Punkte)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

IX. Clinch-Prinzipien (wichtig im Gitter): (6 Punkte)

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

X. Double leg Takedown Varianten: (2 Punkte)

1. _____
2. _____

XI. Cage Takedown Varianten: (6 Punkte)

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

**XII. Thaclinch und Dirty Boxer:
Welche grundlegenden Waffen können wir einsetzen? (4 Punkte)**

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |

XIII. Nenne Bodenpositionen: (8 Punkte)

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 5. _____ |
| 2. _____ | 6. _____ |
| 3. _____ | 7. _____ |
| 4. _____ | 8. _____ |

XIV. Welche Submissions kennst du inkl. Position: (13 Punkte)

(Beispiel Armbar zählt einen Punkt aber keine Mehrpunkte wenn in mehreren Positionen)

- | | | | |
|----|-------|-----|-------|
| 1. | _____ | 8. | _____ |
| 2. | _____ | 9. | _____ |
| 3. | _____ | 10. | _____ |
| 4. | _____ | 11. | _____ |
| 5. | _____ | 12. | _____ |
| 6. | _____ | 13. | _____ |
| 7. | _____ | | |

XV. Zähle verschiedene Techniken der Schlagmöglichkeiten im Bodenkampf auf: (max. 11 Punkte)

Mount: (4 Punkte)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Half-Guard: (3 Punkte)

1. _____
2. _____
3. _____

Turtle/ All4: (4 Punkte)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

XVI. Handfighting im Bodenkampf: (4 Punkte)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____