

Prüfungsfragen zu Techniken (T2):

Name: _____

Datum: _____

I. Trefferflächen: (11 Punkte)

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

II. Mögliche Beinarbeiten im Standkampf: (7 Punkte)

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

III. Kicktechniken im Standkampf: (9 Punkte)

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | |

IV. Kniestöße frei am Stand und im Clinch: (4 Punkte)

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

V. Unterschied: direkter Konter und indirekter Konter: (4 Punkte)

Direkter Konter:

= _____

Indirekter Konter:

= _____

VI. Abwehr bei mittlerer Distanz: (3 Punkte)

Mittlere Distanz:

= _____

VII. Mögliche Ausweichmanöver: (7 Punkte)

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

**VIII. Welche Griffvarianten gibt es im MMA:
(8 Punkte)**

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

IX. Single leg Takedown Varianten: (5 Punkte)

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

5. _____

X. Double underhook Takedown Varianten: (2 Punkte)

1. _____

2. _____

XI. Verteidigungslinien Striker vs Ringer? (4 Punkte)

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

XII. Nenne Bodenpositionen: (8 Punkte)

1. _____ 5. _____

2. _____ 6. _____

3. _____ 7. _____

4. _____ 8. _____

XIII. Bewegungsvarianten am Boden: (2 Punkte)

1. _____

2. _____

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. 12 Punkte)

Mögliche Schläge aus der Guard: (5 Punkte)

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

Schläge Side-control: (3 Punkte)

1. _____
2. _____
3. _____

Schläge aus Back Position: (2 Punkte)

1. _____

2. _____

XVI. Schlagtechniken aus der unteren Lage: (2 Punkte)

1. _____

2. _____

XVII. Möglichkeiten Verteidigung gegen GnP: (6 Punkte)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____