



.....
Vorname

Jug./Erw.

(bitte kurzfassen; leserlich schreiben; notfalls Rückseite nutzen)

Thema Körperbau

- 1) Unter Boxern sind Leberhaken gefürchtet. Wo im Körper befindet sich die Leber?

.....

- 2) Welcher Knochen hat (nach dem Zahnschmelz) die härteste Knochensubstanz?

.....

- 3) Unser Genick besteht aus einem X-gelenk. Wofür steht das X, was kann mit dem X beim Hebeln passieren und welche Folgen kann das haben?

X=

Folgen:

Thema Technik

- 4) Welche 3 Hebel-Grundarten gibt es und welche kann man miteinander kombinieren (K)?

1.) 2.) 3.)

K) + ; +

- 5) Physikalisch heißt es: Kraft = Masse x

- 6) Welche beiden Bedingungen müssen gegeben sein, damit ein Streckhebel wirkt?

Zuerst das Gelenk machen und dann darauf.

- 7) Worin unterscheidet sich der **Sturz vorwärts** von den anderen Sturzarten?

.....

Thema Verhalten

- 8) Einen Angreifer sollte man nicht näher als auf Kampfdistanz kommen lassen. Wie schätzt man die ab?

.....

- 9) Worauf solltest Du achten (außer Distanz), wenn ein Angreifer auf Dich zukommt? (Das Wichtigste zuerst, mindestens 3 Punkte!) **Blattrückseite nutzen!**

- 10) Wenn ein Angriff noch nicht klar ist, sollte man sich nicht in Kampfstellung begeben, um die Situation nicht zu verschärfen. Welche beiden Positionen sehen nicht bedrohlich aus, erlauben Dir aber eine schnelle Verteidigung?

a)

b)