

Prüfungsprogramm Gelb-Gurt

1. Verteidigungsstellung	
2. Bewegungsformen	
<u>Auslagenwechsel</u> - nach vorne – nach hinten – auf der Stelle	
<u>Meidbewegungen</u> Auspendeln - nach hinten – zur Seite	
Abducken	
Abtauchen	
<u>Gleiten</u> Vorwärts – rückwärts – seitwärts	
<u>Körperabdrehen</u>	
<u>Schrittdrehung</u> - um 90 Grad vorwärts – um 90 Grad rückwärts	
<u>Schrittdrehung</u> – um 180 Grad vorwärts – um 180 Grad rückwärts	
3. Falltechniken	
- 1 Sturz seitwärts	
4. Bodentechniken (immer nach Beinstellen)	
- Haltetechnik in seitlicher Position - Haltetechnik in Kreuzposition	
- Haltetechnik in Reitposition	
5. Ju-Jutsu-Techniken(weitgehend) in Kombination	
<u>Technik</u>	<u>Angriff</u>
3 passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm	
- In Kopfhöhe (aussen)	- Schwinger (weiter mit Handballenstoss)
- in Höhe der Körpermitte (aussen)	- Schwinger (weiter mit Handballenstoss)
- in Höhe der Körpermitte (innen)	- Rückhandschlag (weiter mit Handba...)
1 Handfegen (innen)	- s. Handballenstoss
1 Schulterstopp (beidhändig)	- Ohrfeige (weiter mit Handballenstoss)
1 Seitstreckhebel	- s. Beinstellen
1 Stoppfußstoss	- Angriff Selbsthilfe (nach Würgen)
1 Griff lösen	- gegenüberliegendes Handgelenk fassen (weiter mit Rückhandschlag)
	- s. Griff lösen
1 Griffsprengen	- Fausstoss (weiter mit Handfegen und Handballenstoss)
1 Beinstellen	- s. Beinstellen
1 Handballenstoss	- würgen von vorne (weiter mit Griffsprengen)
1 Knieschlag	- s. Beinstellen
1 Körperabbiegen	- s. Beinstellen
1 Sicherungstechnik (Kreuzfesselgriff)	
6. Freie Anwendungsformen	
- Auseinandersetzung im Stand, ausschließlich unter Einsatz der geöffneten Hände (Handfläche)	
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (auch die Beine)	
- Leichter Kontakt, ohne Wirkungstreffer zu erzielen	
- Ziel: freie Anwendung von Abwehrtechniken und Bewegungsformen des 5. Kyu	