

Prüfungsprogramm Weiss-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>
1 Seitstreckhebel	- s. Beinstellen
1 Griff lösen (lösen mit beiden Händen)	- gegenüberliegendes Handgelenk fassen (weiter mit Rückhandschlag)
1 Griffsprengen	- s. Griff lösen
1 Beinstellen	- Fausstoss (weiter mit Handfegen und Handballenstoss)
1 Handballenstoss	- s. Beinstellen
1 Knieschlag	- würgen von vorne (weiter mit Griffsprengen)
1 Körperabbiegen	- s. Beinstellen
1 Sicherungstechnik (Kreuzfesselgriff)	- s. Beinstellen
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	