

Prüfungsprogramm für Weissgurt mit gelbem Aufnäher

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 - Haltetechnik in seitlicher Position (nach Beinstellen)	
5. Ju-Jutsu-Techniken(weitgehend) in Kombination	
<u>Technik</u> 1 Grifflösen 1 Griffsprengen 1 Beinstellen 1 Handballenstoss	<u>Angriff</u> - gegenüberliegendes Handgelenk fassen (weiter mit Rückhandschlag) - s. Grifflösen - Fausstoss (Abwehr Handfegen) - Fausstoss (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	