

# Prüfungsprogramm für den Weißgurt mit gelber Spitze (6.1 Kyu)

	<b>Technik</b> <i>diese Abwehrtechnik zeigst Du, damit ein Prüfer sie bewerten kann</i>	<b>Angriff</b> <i>damit greift Dein Partner Dich in der Prüfung an</i>
<b>1. Falltechniken</b>	Sturz seitwärts	
<b>2. Techniken in Kombination</b>	- Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition	Beginn im Kniestand
	- Passivblock am Kopf	Ohrfeige
	- Griffsprengen	gegenüberliegendes Handgelenk greifen
	- Handballenstoß	Ohrfeige
	- Beinstellen	Ohrfeige
<b>3. Freie Selbstverteidigung</b>	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ohrfeige</li> <li>- Handballenstoß</li> <li>- Schwitzkasten von der Seite</li> <li>- ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst</li> <li>- Körperumklammerung von vorne unter den Armen</li> </ul>
<b>4. Anwendungsformen</b> <i>Empfehlung: Trainer hält die Pratzten</i>	Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzten oder Schlagpolster: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Führhand, Schlaghand</li> <li>- Führhand, Schlaghand, Hammerfaust</li> </ul> oder Anwendung von Handballentechniken in Kombination	
<b>5. Bewegungsformen</b>	Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen	
<b>6. Kombination/ Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung	
<b>7. Angriffs-/ Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	