

Prüfungsprogramm für den weiß-gelben Gürtel (6.2 Kyu)

	<u>Technik</u> <i>diese Abwehrtechnik zeigst Du, damit ein Prüfer sie bewerten kann</i>	<u>Angriff</u> <i>damit greift Dein Partner Dich in der Prüfung an</i>
1. Falltechniken	Sturz seitwärts	
2. Techniken in Kombination	- Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition	Beginn im Kniestand
	- Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in Reitposition	Beginn im Kniestand
	- Passivblock am Kopf	Ohrfeige
	- Handfegen	gerader Fauststoß
	- Griffsprengen	gegenüberliegendes Handgelenk greifen
	- Grifflösen	gegenüberliegendes Handgelenk greifen
	- Handballenstoß	Ohrfeige
	- Kniestoß	Ohrfeige
	- Seitstreckhebel	Ohrfeige
	- Beinstellen	Ohrfeige
3. Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen	- Ohrfeige - Handballenstoß - Schwitzkasten von der Seite - ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst - Körperumklammerung von vorne unter den Armen
4. Anwendungsformen	Demonstration von Handballentechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster: <i>Empfehlung:</i> Trainer hält die Prätzen	
	- Führhand, Schlaghand - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust	
	<i>oder</i> Anwendung von Handballentechniken in Kombination	
5. Bewegungsformen	Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung	
6. Kombination/ Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung	
7. Angriffs-/ Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	