

Prüfungsprogramm für den gelben Gürtel (5. Kyu)

	Technik <i>diese Abwehrtechnik zeigst Du, damit ein Prüfer sie bewerten kann</i>	Angriff <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
	- Passivblock am Rumpf	Ohrfeige
	- Handfegen	gerader Fauststoß
	- Schulter-Stopp	Ohrfeige
	- Griffsprengen	gegenüberl. HG greifen
	- Grifflösen	gegenüberl. HG greifen
	- Handballenstoß	Ohrfeige
	- Kniestoß	Ohrfeige
	- Hammerfaustschlag	gegen. Handgelenk fassen
	- Armstreckhebel zum Boden	gegenüberl. HG greifen
	- Seitstreckhebel	Ohrfeige
	- Körperabbiegen	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 <i>Empfehlung: Trainer hält die Prätzen</i>	Demonstration von Handballentechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster: - Führhand, Schlaghand - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust <i>oder Anwendung von Handballentechniken in Kombination</i>	
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	