

# Prüfungsprogramm für den gelb-orangen Gürtel (5.2 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> </ul>	
<b>2. Techniken in Kombination</b>	- Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position	Beginn im Kniestand
	- Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition	Beginn im Kniestand
	- Unterarmblock nach außen	Ohrfeige
	- Fußtritt	Fußstoß zum Bauch
	- Fauststoß	Ohrfeige
	- Rückhandschlag	gegen. Handgelenk fassen
	- verriegelter Armbeugehebel im Stand	Griff ans diag. Handgelenk
	- Hüftwurf	Würgen von der Seite
<b>3. Weiterführungstechnik</b>	Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	Griff ans diag. Handgelenk
<b>4. Gegentechnik</b>	- Gegentechnik gegen Beinstellen	- Beinsteller
	- Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand	- verriegelter Armbeugehebel im Stand
<b>5. Freie SV</b>	Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fauststoß zum Kopf oder Körper</li> <li>- Fußstoß vorwärts</li> <li>- Schwitzkasten von vorne</li> <li>- einhändiger Griff ins Revers diagonal</li> <li>- Würgen von vorne oder hinten mit beiden Händen</li> <li>- Schubsen von vorne</li> </ul>
<b>6. Anwendungsformen</b> <i>Empfehlung:</i> Trainer hält die Pratzen	Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen/Schlagpolster: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf</li> <li>- Führhand, Schlaghand, Körperhaken</li> </ul> oder Anwendung von Fausttechniken in Kombination	
<b>7. Bewegungsformen</b>	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein, Ausfallschritt mit dem hinteren Bein, Doppelschrittdrehung	