

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