

Prüfungsprogramm für den gelben Gürtel mit oranger Spitze (5.1 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	<ul style="list-style-type: none"> - Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position - Unterarmblock nach außen - Fauststoß - verriegelter Armbeugehebel im Stand 	<ul style="list-style-type: none"> Beginn im Kniestand Ohrfeige Ohrfeige Griff ans diag. Handgelenk
3. Weiterführungstechnik	Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	Griff ans diag. Handgelenk
4. Gegentechnik	- Gegentechnik gegen Beinstellen	- Beinsteller
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: Trainer hält die Prätzen</i>	Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen/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	