

Prüfungsvorlage 5. Kyu Gelbgurt

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff	
1 Bewegungsformen	1.1 Verteidigungsstellung (links / rechts)			
	1.2 Auslagenwechsel nach vorn 1.3 Auslagenwechsel nach hinten 1.4 Auslagenwechsel auf der Stelle			
	1.5 Auspendeln nach hinten 1.6 Auspendeln zur Seite 1.7 Abducken 1.8 Abtauchen			
	1.9 Gleiten vorwärts 1.10 Gleiten rückwärts 1.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein 1.12 Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein			
	1.13 Körperabdrehen			
	1.14 Schrittdrehung 90° vorwärts 1.15 Schrittdrehung 90° rückwärts 1.16 Schrittdrehung 180° vorwärts 1.17 Schrittdrehung 180° rückwärts			
	2 Falltechniken	2.1 Sturz seitwärts links / rechts		
	4 Bodentechniken	4.1 Haltetechnik in seitlicher Position 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition 4.3 Haltetechnik in Reitposition		
	5 Abwehrtechniken	5.1 Passivblock am Kopf		
		5.2 Passivblock außen		
5.3 Passivblock innen				
5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)			1.	
			2.	
5.5 Grifflösen 5.6 Griffsprengen				
6 Atemtechniken	6.1 Handballentechnik			
	6.2 Knietechnik			
	6.3 Stoppfußstoß			
8 Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms			
9 Hebeltechniken	9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners			
	9.2 Körperabbiegen			
10 Wurftechniken	10.1 Beinstellen			
16 Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen			