

Prüfungsprogramm für den 5. Kyu (Gelbgurt)

Prüfling: _____

1. Bewegungsformen:

- Verteidigungsstellung
- Auslagenwechsel nach vorn und hinten
- Auslagenwechsel auf der Stelle
- Auspendeln hinten und zur Seite
- Abducken
- Abtauchen
- Gleiten vorwärts, rückwärts
- Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein und gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein
- Körperabdrehen
- Schrittdrehung 90° vorwärts und rückwärts
- Schrittdrehung 180° vorwärts und rückwärts

2. Falltechniken:

Sturz seitwärts (links und rechts)

3. Bodentechniken:

Haltetechnik in seitlicher Position: _____

Haltetechnik in Kreuzposition: _____

Haltetechnik in Reitposition: _____

Anmerkung: Der Prüfling hat den Gegner mit einer Technik zu Boden zu führen und einen sauberen Übergang zwischen den Techniken zu haben!

4. Abwehrtechniken:

Passivblock am Kopf: _____

Passivblock außen: _____

Passivblock innen: _____

2 Abwehrtechniken mit der Hand: _____

Grifflösen: _____

Griffsprengen: _____

5. Atemtechniken:

Handballentechnik:

Knietechnik:

Stoppfußstoß:

6. Sicherungstechniken:

2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

Anmerkung: Lassen sich gut bei Punkt 3 und 9 implementieren.

7. Hebeltechniken:

Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners:

Körperabbiegen:

8. Wurftechniken:

Beinstellen:

9. Freie Anwendungsformen

Freie Auseinandersetzung im Stand mit offenen Händen

Anmerkungen: Ein weiteres Prüfungsfach ist die Kombination/Vielfältigkeit der Techniken.
Das Partnerverhalten wird auch bewertet, auch wenn dieser Aktiv nicht geprüft wird zu dem Zeitpunkt.