

	<h1>Prüfungsprogramm</h1>	
	<h2>6.2 Kyu</h2>	
	<h2>Weiß Gelber Gurt</h2>	

Grundtechniken:

Verteidigungsstellung / Parallelstand

Sturz seitwärts rechts / links

Auspendeln (nach hinten und zur Seite rechts / links)

Abducken

Körperabdrehen

Auslagenwechsel (nach vorne, nach hinten und auf der Stelle)

Gleiten (vorwärts, rückwärts und seitwärts rechts / links)

Beinstellen

Haltetechnik in seitlicher Position, Kreuzposition, Reitposition

Befreiung:

Grifflösen

Griffsprengen

Griff in die Haare, von vorne / hinten

Abwehr:

Drei passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

in Kopfhöhe (außen) gegen Ohrfeige

in der Körpermitte gegen kurzer Rippenschlag

in der Körpermitte gegen gerader Fauststoß zum Bauch

Zwei Abwehrtechniken mit der Hand

Handinnenkante, Handaußenkante, Handfläche, Handrücken oder Handballen