



# Prüfungsprogramm

6.1 Kyu

Weißer Gurt mit gelber Spitze



## ***Grundtechniken:***

Verteidigungsstellung / Parallelstand

Sturz seitwärts rechts / links

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

Beinstellen

## ***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