



Prüfungsprogramm

5. Kyu

Gelber Gurt



Grundtechniken:

Verteidigungsstellung / Parallelstand

Sturz seitwärts rechts / links

Auspendeln (nach hinten und zur Seite rechts / links)

Abducken

Abtauchen

Körperabdrehen

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

Gleiten (vorwärts, rückwärts und seitwärts rechts / links)

Schrittdrehungen (90° und 180° vorwärts / rückwärts)

Eine Handballentechnik

Eine Knietechnik

Ein Stoppfußstoß

Beinstellen

Körperabbiegen

Ein Armstreckhebel (bei Bodenlage des Gegners)

Haltetechnik in seitlicher Position, Kreuzposition, Reitposition

Befreiung:

Griff lösen

Griffsprengen

Brustumklammern von vorne / hinten über den Armen

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

Freie Selbstverteidigung:

Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemtechniken

- Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Handfläche)