Prüfungsvorlage
Name:

5. KYU GELBGURT

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
Bewegungsformen	Verteidigungsstellung links/rechts Auslagenwechsel nach vorne/hinten/auf der Stelle Meidbewegungen (Auspendeln/Abtauchen/ Abducken) Gleiten vorwärts/rückwärts/seitwärts mit vorderem/hinterem Bein Körperabdrehen Schrittdrehungen 90/180 Grad, vor- und rückwärts		
Falltechniken	Sturz seitwärts rechts/links		
Bodentechniken	je 1 Haltetechnik in a) seitliche Position (Kesa-Gatame) b) Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame) c) Reitposition (Tate-Shiho-Gatame)		
Abwehrtechniken	2 Abwehrtechniken mit der Hand	Handfegen mit der Handfläche	
		Handfegen mit dem Handrücken	
	3 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv a) am Kopf		
	b) außen		
	c) innen		
	1 Grifflösen		
	1 Griffsprengen		
Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster	1 Handballentechnik	Handballenstoß	
	1 Knietechnik	Kniestoß	
	1 Stoppfußstoß		
Sicherungstechniken	2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung		
Hebeltechniken	1 Armstreckhebel (bei gegnerischer Bodenlage)	Seitstreckhebel	
	1 Körperabbiegen		
Wurftechniken	1 Beinstellen		

Prüfungsvorlage
Name:

5. KYU GELBGURT

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
Freie Anwendung	Bereich Atemitechniken: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen		