



# Prüfungsprogramm

5.1 Kyu

Gelber Gurt mit Oranger Spitze



## ***Grundtechniken:***

Rolle rückwärts

Rolle vorwärts

Verlängern der Verteidigungsstellung in 2 verschiedene Aktionsstellungen  
(offensive Form, defensive Form)

Ausfallschritte in 8 Richtungen

Ein Fauststoß

Zwei Faustschläge

Große Außensichel

Zwei Armstreckhebel (im Stand, bei Bodenlage des Gegners)

## ***Befreiung:***

Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position, Kreuzposition, Reitposition

## ***Abwehr:***

Zwei aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

## ***Freie Selbstverteidigung:***

Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemtechniken  
Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Handfläche)