



Prüfungsprogramm

5.2 Kyu

Gelb Oranger Gurt



Grundtechniken:

Rolle rückwärts

Rolle vorwärts

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

Ausfallschritte in 8 Richtungen

Eine Fußtechnik vorwärts

Ein Fauststoß

Zwei Faustschläge

Große Außensichel

Zwei Armstreckhebel (im Stand, bei Bodenlage des Gegners)

Zwei Armbeugehebel (im Stand, als Festlegetechnik)

Befreiung:

Brustumklammern von vorne / hinten über / unter den Armen

Befreiung aus der Haltetechnik in seitlicher Position, Kreuzposition, Reitposition

Abwehr:

Zwei aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

Verhindern eines Wurfes nach vorn (durch Aussteigen, durch Blockieren)

Freie Selbstverteidigung:

Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemtechniken

Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Handfläche)