



# 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:***

**Grifflösen**

**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)