

# Prüfungsvorlage

Name:

## 5. KYU GELBGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
<b>Bewegungsformen</b>	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		
<b>Falltechniken</b>	Sturz seitwärts rechts/links		
<b>Bodentechniken</b>	je 1 Haltetechnik in a) seitliche Position (Kesa-Gatame) b) Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame) c) Reitposition (Tate-Shiho-Gatame)		
<b>Abwehrtechniken</b>	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			
<b>Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster</b>	1 Handballentechnik	Handballenstoß	
	1 Knietechnik	Kniestoß	
	1 Stoppfußstoß		
<b>Sicherungstechniken</b>	2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung		
<b>Hebeltechniken</b>	1 Armstreckhebel (bei gegnerischer Bodenlage)	Seitstreckhebel	
	1 Körperabbiegen		
<b>Wurftechniken</b>	1 Beinstellen		

## Prüfungsvorlage

Name:

## 5. KYU GELBGURT



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