

# Prüfungsprogramm für den gelben Gürtel mit oranger Spitze (5.1 Kyu)

	<b>Technik</b> <i>diese Abwehrtechnik zeigst Du, damit ein Prüfer sie bewerten kann</i>	<b>Angriff</b> <i>damit greift Dein Partner Dich in der Prüfung an</i>
<b>1. Falltechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolle vorwärts</li> <li>- Rolle rückwärts</li> </ul>	
<b>2. Techniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position</li> <li>- Unterarmblock nach außen</li> <li>- Fauststoß</li> <li>- verriegelter Armbeugehebel im Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beginn im Kniestand</li> <li>Ohrfeige</li> <li>Ohrfeige</li> <li>Griff ans diag. Handgelenk</li> </ul>
<b>3. Weiterführungstechnik</b>	Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	Griff ans diag. Handgelenk
<b>4. Gegentechnik</b>	- Gegentechnik gegen Beinstellen	- Beinsteller
<b>5. Freie SV</b>	Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fauststoß zum Kopf oder Körper</li> <li>- Fußstoß vorwärts</li> <li>- Schwitzkasten von vorne</li> <li>- einhändiger Griff ins Revers diagonal</li> <li>- Würgen von vorne oder hinten mit beiden Händen</li> <li>- Schubsen von vorne</li> </ul>
<b>6. Anwendungsformen</b> <i>Empfehlung: Trainer hält die Pratzten</i>	Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzten/Schlagpolster: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf</li> <li>- Führhand, Schlaghand, Körperhaken</li> </ul> <i>oder</i> Anwendung von Fausttechniken in Kombination	
<b>7. Bewegungsformen</b>	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein, Ausfallschritt mit dem hinteren Bein, Doppelschrittdrehung	