

# Prüfungsprogramm für den gelben Gürtel (5. 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>	Sturz seitwärts	
<b>2. Techniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition</li> <li>- Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in Reitposition</li> <li>- Passivblock am Kopf</li> <li>- Passivblock am Rumpf</li> <li>- Handfegen</li> <li>- Schulter-Stopp</li> <li>- Griffsprengen</li> <li>- Grifflösen</li> <li>- Handballenstoß</li> <li>- Kniestoß</li> <li>- Hammerfaustschlag</li> <li>- Armstreckhebel zum Boden</li> <li>- Seitstreckhebel</li> <li>- Körperabbiegen</li> <li>- Beinstellen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beginn im Kniestand</li> <li>Beginn im Kniestand</li> <li>Ohrfeige</li> <li>Ohrfeige</li> <li>gerader Fauststoß</li> <li>Ohrfeige</li> <li>gegenüberl. HG greifen</li> <li>gegenüberl. HG greifen</li> <li>Ohrfeige</li> <li>Ohrfeige</li> <li>gegen. Handgelenk fassen</li> <li>gegenüberl. HG greifen</li> <li>Ohrfeige</li> <li>Ohrfeige</li> <li>Ohrfeige</li> </ul>
<b>3. Freie Selbstverteidigung</b>	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ohrfeige</li> <li>- Handballenstoß</li> <li>- Schwitzkasten von der Seite</li> <li>- ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst</li> <li>- Körperumklammerung von vorne unter den Armen</li> </ul>
<b>4. Anwendungsformen</b> <i>Empfehlung: Trainer hält die Pratzen</i>	Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Führhand, Schlaghand</li> <li>- Führhand, Schlaghand, Hammerfaust</li> </ul> oder Anwendung von Handballentechniken in Kombination	
<b>5. Bewegungsformen</b>	Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung	
<b>6. Kombination/ Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung	
<b>7. Angriffs-/ Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	