

Prüfungsprogramm für den Weißgurt mit gelber Spitze (6.1 Kyu)

	Technik <i>diese Abwehrtechnik zeigst Du, damit ein Prüfer sie bewerten kann</i>	Angriff <i>damit greift Dein Partner Dich in der Prüfung an</i>
1. Falltechniken	Sturz seitwärts	
2. Techniken	<ul style="list-style-type: none"> - Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition 	Beginn im Kniestand
	<ul style="list-style-type: none"> - Passivblock am Kopf 	Ohrfeige
	<ul style="list-style-type: none"> - Griffsprengen 	gegenüberliegendes Handgelenk greifen
	<ul style="list-style-type: none"> - Handballenstoß 	Ohrfeige
	<ul style="list-style-type: none"> - Beinstellen 	Ohrfeige
3. Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen	<ul style="list-style-type: none"> - Ohrfeige - Handballenstoß - Schwitzkasten von der Seite - ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst - Körperumklammerung von vorne unter den Armen
4. Anwendungsformen <i>Empfehlung: Trainer hält die Pratzten</i>	Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzten oder Schlagpolster: <ul style="list-style-type: none"> - Führhand, Schlaghand - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust oder Anwendung von Handballentechniken in Kombination	
5. Bewegungsformen	Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen	
6. Kombination/ Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung	
7. Angriffs-/ Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	