

Prüfungsprogramm für den weiß-gelben Gürtel (6.2 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"> - Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in Reitposition | Beginn im Kniestand |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Passivblock am Kopf | Ohrfeige |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Handfegen | gerader Fauststoß |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Griffsprengen | gegenüberliegendes Handgelenk greifen |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Grifflösen | gegenüberliegendes Handgelenk greifen |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Handballenstoß | Ohrfeige |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Kniestoß | Ohrfeige |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Seitstreckhebel | 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 | Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzten oder Schlagpolster: <i>Empfehlung:</i> Trainer hält die Pratzten | |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Führhand, Schlaghand - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust | |
| | oder Anwendung von Handballentechniken in Kombination | |
| 5. Bewegungsformen | Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung | |
| 6. Kombination/ Vielfältigkeit | Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung | |
| 7. Angriffs-/ Partnerverhalten | Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung | |