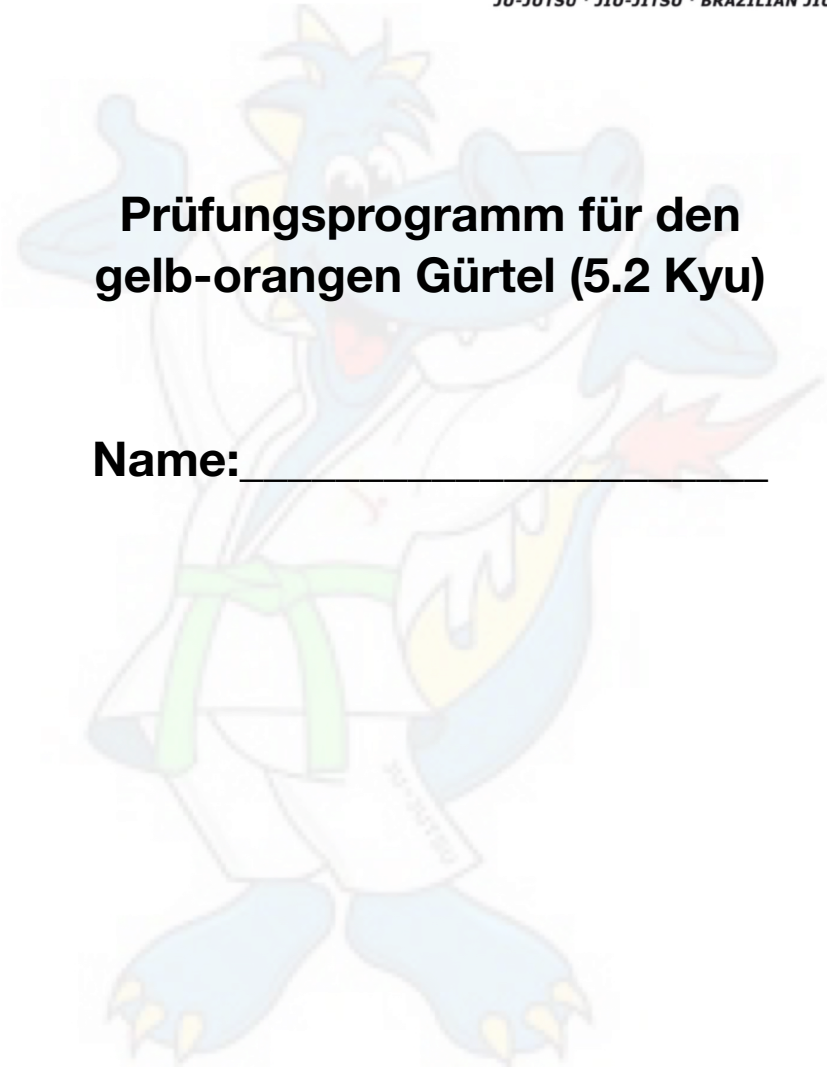




**Prüfungsprogramm für den  
gelb-orangen Gürtel (5.2 Kyu)**

**Name:** \_\_\_\_\_



	<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>Unterschrift Trainer</b> <i>hier unterschreibt dein Trainer, wenn du die Technik gut machst</i>
<b>1. Falltechniken</b>	Rolle vorwärts, Rolle rückwärts		
<b>2. Techniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position</li> <li>- Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition</li> <li>- Unterarmblock nach außen</li> <li>- Fußtritt</li> <li>- Fauststoß</li> <li>- Rückhandschlag</li> <li>- verriegelter Armbeugehebel im Stand</li> <li>- Hüftwurf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ohrfeige</li> <li>Fußstoß zum Bauch</li> <li>Ohrfeige</li> <li>gegen. Handgelenk fassen</li> <li>Griff ans diag. Handgelenk</li> <li>Würgen von der Seite</li> </ul>	
<b>3. Weiterführungstechnik</b>	WF eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	Griff ans diag. Handgelenk	
<b>4. Gegentechnik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gegentechnik gegen Beinstellen</li> <li>- Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beinsteller</li> <li>- verriegelter Armbeugehebel im Stand</li> </ul>	
<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</li> <li>- Würgen von vorne/ hinten mit beiden Händen</li> <li>- Schubsen von vorne</li> </ul>	
<b>6. Anwendungsformen</b> <i>Empfehlung: Trainer hält die Prätzen</i>	Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen/Schlagpolster: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf</li> <li>- Führhand, Schlaghand, Körperhaken</li> </ul> oder Anwendung von Fausttechniken in Kombination		
<b>7. Bewegungsformen</b>	Ausfallschritt mit dem vorderen Bein, Ausfallschritt mit dem hinteren Bein, Doppelschrittdrehung		