



## Prüfungsprogramm für den gelben Gürtel (5. 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>	Sturz seitwärts		
<b>2. Techniken</b>	- Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition	Beginn im Kniestand	
	- Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in Reitposition	Beginn im Kniestand	
	- Passivblock am Kopf	Ohrfeige	
	- Passivblock am Rumpf	Ohrfeige	
	- Handfegen	gerader Fauststoß	
	- Schulter-Stopp	Ohrfeige	
	- Griffsprengen	gegenüberl. HG greifen	
	- Grifflösen	gegenüberl. HG greifen	
	- Handballenstoß	Ohrfeige	
	- Kniestoß	Ohrfeige	
	- Hammerfaustschlag	gegen. Handgelenk fassen	
	- Armstreckhebel zum Boden	gegenüberl. HG greifen	
	- Seitstreckhebel	Ohrfeige	
	- Körperabbiegen	Ohrfeige	
	- Beinstellen	Ohrfeige	
<b>3. Freie SV</b>	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen		
<b>4. Anwendungsformen</b> <i>Empfehlung: Trainer hält die Pratzten</i>	Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzten/ Schlagpolster: (1) Führhand, Schlaghand (2) Führhand, Schlaghand, Hammerfaust oder Anwendung von Handballentechniken in Kombination		
<b>5. Bewegungsformen</b>	Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung		