



Prüfungsprogramm für den gelben Gürtel (5. Kyu)

Name: _____

	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>	Unterschrift Trainer <i>hier unterschreibt dein Trainer, wenn du die Technik gut machst</i>
1. Falltechniken	Sturz seitwärts		
2. Techniken	- 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	
3. Freie SV	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen		
4. Anwendungsformen <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		
5. Bewegungsformen	Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung		