

Prüfungsprogramm für den Weißgurt mit gelber Spitze (6.1 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	
	- Passivblock am Kopf	Ohrfeige	
	- Griffsprengen	gegenüberliegendes Handgelenk greifen	
	- Handballenstoß	Ohrfeige	
	- Beinstellen	Ohrfeige	
3. Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen	<ul style="list-style-type: none"> - Ohrfeige - Aufwärtshaken - Schwitzkasten von der Seite - ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst - Körperumklammerung von vorne unter den Armen 	
4. Anwendungsformen	Demonstration von Handballentechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster: <ul style="list-style-type: none"> - Führhand, Schlaghand - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust oder Anwendung von Handballentechniken in Kombination <i>Empfehlung:</i> Trainer hält die Prätzen		
5. Bewegungsformen	Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen		