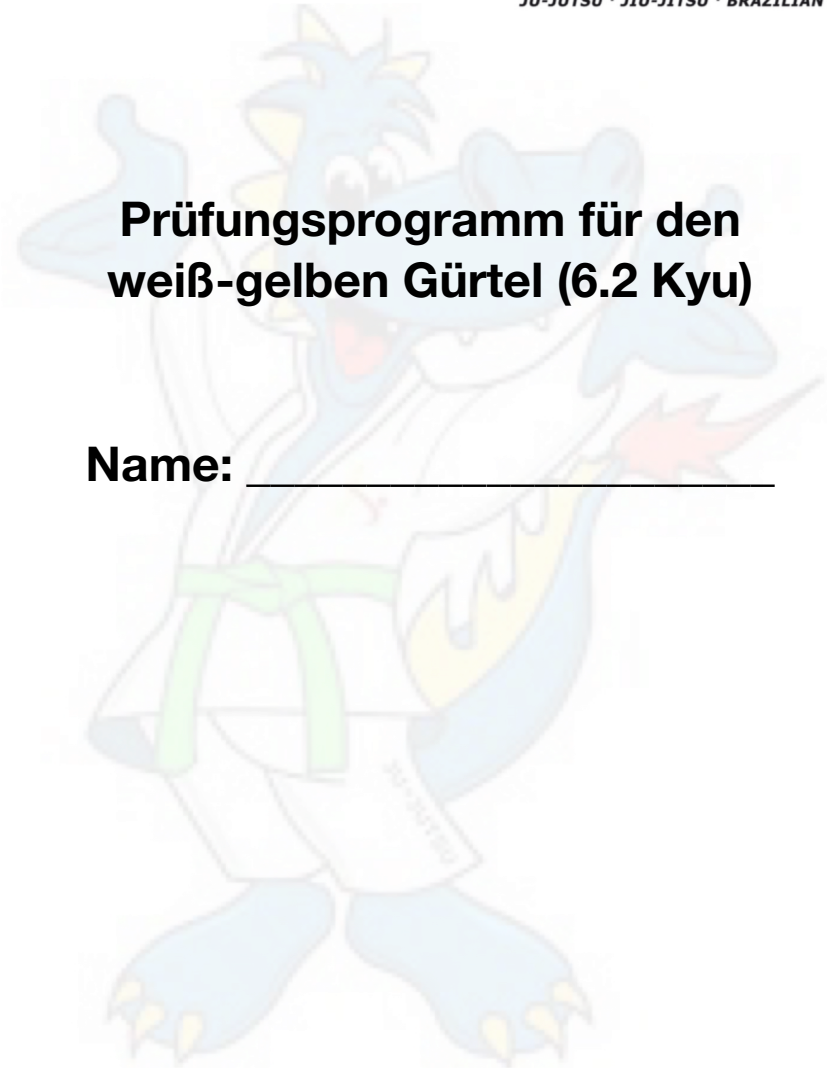




**Prüfungsprogramm für den
weiß-gelben Gürtel (6.2 Kyu)**

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	
	- Handfegen	gerader Fauststoß	
	- Griffsprengen	gegen. Handgelenk greifen	
	- Grifflösen	gegen. Handgelenk greifen	
	- Handballenstoß	Ohrfeige	
	- Kniestoß	Ohrfeige	
	- Seitstreckhebel	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 - Handgelenk mit 2 Händen gefasst - Körperumklammerung von vorne unter den Armen 	
4. Anwendungsformen	Demonstration von Handballentechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster: (1) Führhand, Schlaghand und (2) Führhand, Schlaghand, Hammerfaust <i>oder</i> Anwendung von Handballentechniken in Kombination <i>Empfehlung:</i> Trainer hält die Prätzen		
5. Bewegungsformen	Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung		