



5. Kyu

* = Erste Zwischenprüfung

** = Zweite Zwischenprüfung

(Blau = Angriffstechnik)

(Schwarz = Technik)

1. Bewegungsformen

- * Verteidigungsstellung (50/50)
- * Auslagewechsel vorwärts, rückwärts u. a. d. Stelle
- * Meidbewegungen, Auspendeln, Abtauchen u. Abducken
- ** Gleiten, vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Körperabdrehen
- ** Schrittdrehungen (90° und 180°) vorw. / rückw.

2. Fallschule

- * Sturz seitwärts (unter Einwirkung des Partners, z.B. durch Beinstellen)

3. Komplexaufgaben - Bewertung entfällt

4. Bodentechniken (Kette möglich)

- * seitliche Position
- ** Kreuzposition
- Reitposition

5. Abwehrtechniken

3 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv gegen:

- * a. passiv nach oben Schwinger
- ** b. passiv nach innen Fauststoß zur Körpermitte/Griffansatz ins Revers
- c. passiv nach außen Schlag von außen zur Körpermitte

5.1 . 2 Abwehrtechniken mit der Hand

- * Handfegen Griffansatz ins Revers
- ** Bicepsstop Schwinger

5.2 . Abwehrtechniken

- * Grifflösen Handgelenk diag. erfassen
- ** Griffsprengen beidhändiges Würgen von vorne

6 . Atemitechniken

- ** 1 Handballentechnik oder Handfläche Ohrfeige
- 1 Knietechnik beidhändiges Würgen von vorne

7. Würgetechniken/ Nervendruck - Bewertung entfällt

8. Sicherungstechniken/ (mind. 2 x Festlegen, Aufheben und Transportieren)

9 . Hebeltechniken

- ** 1 Seitstreckhebel Schwinger
- ** 1 Körperabbiegen Griff zum Revers / Fauststoß zur Körpermitte

10 . Wurftechniken

- * Beinstellen Ohrfeige

11-15 Stock-, Waffen-, Weiterf.-u. Gegent. - Bewertung entfällt

16 . Freie Anwendungsformen

- * im Bereich der Atemitechniken
- im Stand mit geöffneten Händen
- 1 bis max. 2 Min. (in Tori und Uke Form)

17. Freie Darstellung - Bewertung entfällt

18. Kombinationen / Vielfältigkeit - nur Bewerten (Sinnvolle Technikkombinationen)

19. Angriffs- und Partnerverhalten - nur Bewerten (Verhalten als Prüfling und Partner)