

Prüfungsprogramm zum 5. Kyu (gelb)



Bewegungsformen

- **Verteidigungsstellung:** 50/50
- **Auslagenwechsel:** vorwärts, rückwärts, auf der Stelle
- **Meidbewegungen:** Auspendeln, Abducken, Abtauchen, Körperabdrehen
- **Gleiten:** vorwärts, rückwärts, seitwärts
- **Schrittdrehungen:** 90°, 180° (vorw./ rückw.)

Falltechniken

- **Sturz seitwärts:** rechts, links

Bodentechniken

- **Haltetechnik:** Seitliche Position, Kreuzposition, Reitposition

Abwehrtechniken

- **Passivblöcke:** nach oben, nach innen, nach außen
- **Abwehrtechniken mit der Hand:** 2 Ausführungen
- **Griffsprengen**
- **Grifflösen**

Atemitechniken

- **Knietechnik**
- **Handballentechnik**
- **Stoppfußstoß**

Hebeltechniken

- **1 Armstreckhebel am Boden**
- **Körperabbiegen**

Wurftechniken

- **Beinstellen**

Freie Anwendungsformen

- **Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen im Stand**

Während des gesamten Technikprogramms mindestens 2x Festlege-, Aufhebe- und Transporttechniken.