

# 5. Kyu – Gelbgurt

Prüfungsprogramm

## 1 Bewegungsformen

1.1	<b>Verteidigungsstellung</b>
1.2	<b>Auslagenwechsel nach vorn</b>
1.3	<b>Auslagenwechsel nach hinten</b>
1.4	<b>Auslagenwechsel auf der Stelle</b>
1.5	<b>Auspendeln nach hinten</b>
1.6	<b>Auspendeln zur Seite</b>
1.7	<b>Abducken</b>
1.8	<b>Abtauchen</b>
1.9	<b>Gleiten vorwärts</b>
1.10	<b>Gleiten rückwärts</b>
1.11	<b>Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein</b>
1.12	<b>Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein</b>
1.13	<b>Körperabdrehen</b>
1.14	<b>Schrittdrehung 90° vorwärts</b>
1.15	<b>Schrittdrehung 90° rückwärts</b>
1.16	<b>Schrittdrehung 180° vorwärts</b>
1.17	<b>Schrittdrehung 180° rückwärts</b>

## 2 Falltechniken

2.1	<b>Sturz seitwärts</b>
-----	------------------------

## 4 Bodentechniken

4.1	<b>Haltetechnik in seitlicher Position</b>
	<i>Angriff</i>
	<i>Abwehr</i>
4.2	<b>Haltetechnik in Kreuzposition</b>
	<i>Angriff</i>
	<i>Abwehr</i>
4.3	<b>Haltetechnik in Reitposition</b>
	<i>Angriff</i>
	<i>Abwehr</i>

## 5 Abwehrtechniken

### 5.1 Passivblock am Kopf

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

### 5.2 Passivblock nach außen

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

### 5.3 Passivblock nach innen

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

### 5.4 Abwehetechnik mit der Hand

2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

### 5.5 Grifflösen

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

5.6 **Griffsprengen**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

**6 Atemtechniken**

6.1 **Handballentechnik**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

6.2 **Knietechnik**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

6.3 **Stoppfußstoß**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

**8 Sicherungstechniken**

Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

**9 Hebeltechniken**

9.1 **Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

9.2 **Körperabbiegen**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

**10 Wurftechniken**

10.1 **Beinstellen**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

**16 Freie Anwendungsformen**

16.1 **Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen**