

Prüfungsprogramm zum weiß-gelben Gürtel (6.2 Kyu)



Name des Trainierenden:

Technik	Technikausführung ist prüfungsgerecht Unterschrift des Trainers
Verteidigungsstellungen: links und rechts	
Auslagenwechsel: vorwärts, rückwärts und im Stand	
Meidbewegungen: Auspendeln, Abducken, Abtauchen, Körperabdrehen	
Gleiten: vorwärts, rückwärts und seitwärts	
Schrittdrehungen: um 90°, um 180°	
Stürze seitwärts: rechts und links	
Seitliche Haltetechnik Haltetechnik in Kreuzposition	
Passivblöcke: am Kopf, nach innen, und nach außen	
Griffsprengen	
Grifflösen	
Handfegen	
Knieschlag	
Handballenschlag	
Beinstellen	
Körperabbiegen	
Randori mit offenen Händen	