

Prüfungsprogramm zum gelb-orangen Gürtel (5.2. Kyu)



Name des Trainierenden:

Technik	Technikausführung ist prüfungsgerecht Unterschrift des Trainers
Aktionsstellungen offensiv, defensiv	
Doppelschrittdrehungen: 90°, 180°, in den Parallelstand	
Ausfallschritte: Acht Stück	
Rollen: vorwärts, rückwärts	
Befreiung aus: seitlicher und Kreuz-Position	
Aktivblock nach außen Aktivblock nach innen	
Fauststoß	
Faustschlag	
Hüftwurf oder Hüfttrad	
Große Außensichel	
Armstreckhebel	
Armbeugehebel	
Komplexaufgabe: Fausttechniken am passiven Partner	
Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel	
Verhindern eines Wurfes nach vorn durch Aussteigen (2 Ausführungen) durch Blockieren (2 Ausführungen)	
Verteidigung gegen beide Hände halten ein Handgelenk Griff ins Revers Würgen von vorn oder von hinten Würgen von der Seite Griff von hinten an die Schulter	
Randori am Boden	