

# Prüfungsprogramm zum gelben Gürtel (5. Kyu)



Name des Trainierenden:

---

<b>Technik</b>	<b>Technikausführung ist prüfungsgerecht</b> Unterschrift des Trainers
<b>Verteidigungsstellungen:</b> links und rechts	
<b>Auslagenwechsel:</b> vorwärts, rückwärts und im Stand	
<b>Meidbewegungen:</b> Auspendeln, Abducken, Abtauchen, Körperabdrehen	
<b>Gleiten:</b> vorwärts, rückwärts und seitwärts	
<b>Schrittdrehungen:</b> um 90°, um 180°	
<b>Stürze seitwärts:</b> rechts und links	
<b>Seitliche Haltetechnik</b> <b>Haltetechnik in Kreuzposition</b> <b>Haltetechnik in Reitposition</b>	
<b>Passivblöcke:</b> am Kopf, nach innen, und nach außen	
<b>2 Abwehrtechniken mit der Hand</b>	
<b>Griffsprengen</b>	
<b>Grifflösen</b>	
<b>1 Knietechnik</b>	
<b>1 Handballentechnik</b>	
<b>Stoppfußstoß</b>	
<b>Beinstellen</b>	
<b>Armstreckhebel am Boden</b>	
<b>Körperabbiegen</b>	
<b>Randori mit offenen Händen</b>	