

Prüfungsprogramm 5. Kyu

1 Bewegungsformen

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

2 Falltechniken

- 2.1 Sturz seitwärts

4 Bodentechniken

- 4.1 Haltetechnik in seitlicher Position
- 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition
- 4.3 Haltetechnik in Reitposition

16 Freie Anwendungsformen

- 16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen

5 Abwehrtechniken

5.1 Passivblock am Kopf

Angriff: _____

Abwehr: _____

5.2 Passivblock außen

Angriff: _____

Abwehr: _____

5.3 Passivblock innen

Angriff: _____

Abwehr: _____

5.4 Zwei Abwehrtechniken mit der Hand

.1.1.2 Kombination 1

Angriff: _____

Abwehr: _____

.1.1.3 Kombination 2

Angriff: _____

Abwehr: _____

5.5 Ein Griff lösen

Angriff: _____

Abwehr: _____

5.6 Ein Griffsprengen

Angriff: _____

Abwehr: _____

6 Atemtechniken

6.1 Eine Handballentechnik

Angriff: _____

Abwehr: _____

6.2 -Eine Knietechnik

Angriff: _____

Abwehr: _____

6.3 Ein Stoppsfußstoß

Angriff: _____

Abwehr: _____

Eine Atemtechnik aus diesem Prüfungsprogramm in Kombination an Pratzen zeigen

Kombination 1: _____

8 Sicherungstechniken

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

9 Hebeltechniken

9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegeners

Angriff: _____

Abwehr: _____

9.2 Ein Körperabbiegen

Angriff: _____

Angriff: _____

10 Wurftechniken

10.1 Ein Beinstellen

Angriff: _____

Abwehr: _____
