



Prüfungsvorlage

Name:

5. KYU GELBGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
1. Falltechniken	1.1. Sturz seitwärts			
2. Bodentechniken	2.1. Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition			
	2.2. Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition			
3. Abwehrtechniken	3.1. Passivblock am Kopf			
	3.2. Passivblock am Rumpf			
	3.3. Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)			
	3.4. Griff lösen			
	3.5. Griffsprengen			
4. Atemtechniken	4.1. Handballentechnik			
	4.2. Knietechnik			
	4.3. Hammerfaustschlag			
5. Würge- / Nervendruck-techniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
6. Hebeltechniken	6.1. Armhebel im Stand: Armstreckhebel zum Boden			
	6.2. Armhebel am Boden: Seitstreckhebel			
	6.3. Körperabbiegen			
7. Wurftechniken	7.1. Beinstellen			



Prüfungsvorlage

Name:

5. KYU GELBGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
12. Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen: 1. Ohrfeige 2. Handballenstoß 3. Schwitzkasten von der Seite 4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst 5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen			
13. Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Handballentechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust			
	13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Handballentechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung			
14. Bewegungsformen	14.1. Auspendeln			
	14.2. Gleiten			
	14.3. Körperabdrehen			
	14.4. Schrittdrehung			
15. Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
16. Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			