



Prüfungsvorlage

Name:

5. KYU GELBGURT



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
Bewegungsformen	<ul style="list-style-type: none"> - Verteidigungsstellung links/rechts - Auslagenwechsel nach vorne/hinten/auf der Stelle - Meidbewegungen (Auspendeln/Abtauchen/ Abducken) - Gleiten vorwärts/rückwärts/seitwärts - Körperabdrehen - Schrittdrehungen 90/180 Grad, vor- und rückwärts 			
Falltechniken	- Sturz seitwärts rechts/links			
Bodentechniken	<ul style="list-style-type: none"> - je 1 Haltetechnik in <ul style="list-style-type: none"> a) seitliche Position (Kesa-Gatame) b) Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame) c) Reitposition (Tate-Shiho-Gatame) 			
Abwehrtechniken	- 2 Abwehrtechniken mit der Hand			
	- 3 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv			
	a) in Kopfhöhe			
	b) in Höhe Körpermitte nach außen			
	c) in Höhe Körpermitte nach innen			
	- 1 Grifflösen			
- 1 Griffsprengen				
Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster	- 1 Handballentechnik			
	- 1 Knietechnik			
	- 1 Stoppfußstoß			
Hebeltechniken	- 1 Armstreckhebel bei gegnerisch. Bodenlage			
	- 1 Körperabbiegen			
Wurftechniken	- 1 Beinsetzen			
Sicherungstechniken	- 2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung			
Freie Anwendung	- Bereich Atemitechniken: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen			