

Prüfungsprogramm zur orangenen Spitze (5.1. 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 Position	
Aktivblock nach außen Aktivblock nach innen	
Fauststoß	
Faustschlag	
Komplexaufgabe: Fausttechniken am passiven Partner	
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 Würgen von der Seite Griff von hinten an die Schulter	
Randori am Boden	