

Prüfungsprogramm zum gelben Gürtel (5. Kyu)



Name des Trainierenden:

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