

Prüfungsprogramm 5. Kyu (Gelbgurt)

	Prüfungsfächer	Technikgruppe / Technik		
1	Bewegungsformen	1.1	Verteidigungsstellung	
		1.2	Auslagenwechsel nach vorn	
		1.3	Auslagenwechsel nach hinten	
		1.4	Auslagenwechsel auf der Stelle	
		1.5	Auspendeln nach hinten	
		1.6	Auspendeln 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° vorwärts	
		1.15	Schrittdrehung 90° rückwärts	
		1.16	Schrittdrehung 180° vorwärts	
		1.17	Schrittdrehung 180° rückwärts	
2	Falltechniken	2.1	Sturz seitwärts	
3	Komplexaufgaben	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft		
4	Bodentechniken	4.1	Haltetechnik in seitlicher Position	
		4.2	Haltetechnik in Kreuzposition	
		4.3	Haltetechnik in Reitposition	
5	Abwehrtechniken	5.1	Passivblock am Kopf	Angriff:
		5.2	Passivblock außen	Angriff:
		5.3	Passivblock innen	Angriff:
		5.4	Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)	Angriff:
				Angriff:
				Angriff:
		5.5	Grifflösen	Angriff:
5.6	Griffsprengen	Angriff:		
6	Atemitechniken	6.1	Handballentechnik	
				Angriff:

Prüfungsprogramm 5. Kyu (Gelbgurt)

		6.2 Knietechnik	
			Angriff:
		6.3 Stoppfußstoß	Angriff:
7	Würge-/ Nervendrucktechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners	
			Angriff:
		9.2 Körperabbiegen	Angriff:
10	Wurftechniken	10.1 Beinstellen	Angriff:
11	Stockabwehr/ anwendung	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
12	Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
13	Weiterführungstechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
14	Gegentechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
15	Freie Selbstverteidigung	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen	
17	Freie Darstellung / Kata	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
18	Kombination/Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs-/Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	