**Prüfungsprogramm 5. Kyu (Gelbgurt)**

Name:

1. **Bewegungsformen**
   1. Verteidigungsstellung
   2. Auslagenwechsel nach vorne
   3. Auslagenwechsel nach hinten
   4. Auslagenwechsel auf der Stelle
   5. Auspendeln nach hinten
   6. Auspendeln zur Seite
   7. Abducken
   8. Abtauchen
   9. Gleiten vorwärts
   10. Gleiten rückwärts
   11. Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein
   12. Körperabdrehen
   13. Schrittdrehung 90 Grad vorwärts
   14. Schrittdrehung 90 Grad rückwärts
   15. Schrittdrehung 180 Grad vorwärts
   16. Schrittdrehung 180 Grad rückwärts
2. **Falltechniken**
   1. Sturz seitwärts
3. **Komplexaufgaben**werden nicht geprüft
4. **Bodentechniken**
   1. Haltetechnik in seitlicher Position
   2. Haltetechnik in Kreuzposition
   3. Haltetechnik in Reitposition
5. **Abwehrtechniken**
   1. Passivblock in Kopfhöhe (außen)  
        
      Angriff:   
      Technik:
   2. Passivblock Körpermitte (außen)  
        
      Angriff:   
      Technik:
   3. Passivblock Körpermitte (innen)  
        
      Angriff:   
      Technik:
   4. **Zwei Abwehrtechniken mit der Hand  
        
      Kombination 1**Angriff:   
      Technik:   
       **Kombination 2**Angriff:   
      Technik:
   5. **Grifflösen**Angriff:   
      Technik:
   6. **Ein Griffsprengen**Angriff:   
      Technik:
6. **Atemitechniken**
   1. Eine Handballentechnik  
        
      Angriff:   
      Technik:
   2. Eine Knietechnik  
        
      Angriff:   
      Technik:
   3. Ein Stoppfußstoß  
        
      Angriff:   
      Technik:
7. **Würgetechniken**werden nicht geprüft
8. **Sicherungstechniken**mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Tranporttechniken im Verlaufe des Prüfungsprogramms
9. **Hebeltechniken**
   1. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners  
        
      Angriff:   
      Technik:
   2. Körperabbiegen  
        
      Angriff:   
      Technik:
10. **Wurftechniken**  
    1. Beinstellen  
         
       Angriff:   
       Technik:
11. **Stockabwehr/Anwendung**wird nicht geprüft
12. **Abwehrt/Anwendung sonstiger Waffen**  
    wird nicht geprüft
13. **Weiterführungstechniken**wird nicht geprüft
14. **Gegentechniken**wird nicht geprüft
15. **Freie Selbstverteidigung**
16. **Freie Anwendungsformen**
    1. Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen
17. **Freie Darstellung/Kata**wird nicht geprüft
18. **Kombinationen/Vielfältigkeit**Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
19. **Angriffs- Partnerverhalten**Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung