**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