**Prüfungsprogramm 6.1. Kyu (gelber Aufnäher)**

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

**Anmerkung:**Zur Prüfung zum 6.1 Kyu (gelber Aufnäher) sind aus den Punkten 4. – 10. jeweils **5 Techniken** zu zeigen

1. **Bodentechniken**
	1. Haltetechnik in seitlicher Position
	2. Haltetechnik in Kreuzposition
	3. Haltetechnik in Reitposition
2. **Abwehrtechniken**
	1. Passivblock in Kopfhöhe (außen)
	Passivblock Körpermitte (außen)
	Passivblock Körpermitte (innen)
	2. **Zwei Abwehrtechniken mit der Hand**
	3. **Grifflösen**
	4. **Ein Griffsprengen**
3. **Atemitechniken**
	1. Eine Handballentechnik
	2. Eine Knietechnik
	3. Ein Stoppfußstoß
4. **Würgetechniken**werden nicht geprüft
5. **Sicherungstechniken**mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Tranporttechniken im Verlaufe des Prüfungsprogramms
6. **Hebeltechniken**
	1. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners
	2. Körperabbiegen
7. **Wurftechniken**
	1. Beinstellen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Selbst gewählter Angriff** | **Abwehrtechniken aus Punkten 4 - 10** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. **Stockabwehr/Anwendung**wird nicht geprüft
2. **Abwehrt/Anwendung sonstiger Waffen**
wird nicht geprüft
3. **Weiterführungstechniken**wird nicht geprüft
4. **Gegentechniken**wird nicht geprüft
5. **Freie Selbstverteidigung**
6. **Freie Anwendungsformen**
	1. Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen
7. **Freie Darstellung/Kata**wird nicht geprüft
8. **Kombinationen/Vielfältigkeit (auch in Kinderprüfungen voll prüfen)**Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
9. **Angriffs- Partnerverhalten (auch in Kinderprüfungen voll prüfen)**Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung