



## 6.2. Kyu / Weiß-gelber Gurt



Kategorie	Prüfungsfach	Angriff	Ausführung
 <b>Bewegungsformen</b>	Verteidigungsstellung	-	<b>Verteidigungsstellung:</b> linke Hand vorne in Kopfhöhe, rechte Hand seitlich versetzt dahinter. Linker Fuß vorne, rechter hinten (so, dass man einen festen Stand hat), <u>leicht</u> in die Knie gehen.
	Auslagenwechsel nach vorn / nach hinten / auf der Stelle		Aus der Verteidigungsstellung die <b>Auslage</b> nach vorn, nach hinten und dann auf der Stelle <b>wechseln</b> . Gleitend! Die Fußsohlen berühren weiterhin die Matte – keine Schritte machen, nicht springen.
	Gleiten vorwärts / rückwärts	-	Die Fußsohlen berühren beim <b>Gleiten</b> (rutschen) durchgehend die Matte – keine Schritte machen, nicht springen.
	Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein / mit dem hinteren Bein		
	Schrittdrehung 90° vorwärts / 90° rückwärts	-	Aus der Verteidigungsstellung eine viertel bzw. halbe <b>Drehung</b> vorwärts bzw. rückwärts. Der vordere Fuß bleibt immer an der gleichen Stelle – unser Körper rotiert um diesen feststehenden Punkt.
	Schrittdrehung 180° vorwärts / 180° rückwärts		
	Auspendeln nach hinten	Handballenstoß zum Kopf (mit rechts)	Nach hinten <b>pendeln</b> , um der Hand auszuweichen – dabei <u>nicht</u> ins Hohlkreuz gehen.
	Auspendeln zur Seite	Handballenstoß zum Kopf (mit rechts)	Nach links <b>pendeln</b> (dabei Ausfallschritt mit linkem Fuß), um der Hand auszuweichen – dabei mit linker Handfläche abwehren.
	Abducken	Ohrfeige (mit rechts)	Gerade in die Knie gehen und vor der Ohrfeige nach unten <b>abducken</b> . Dabei die Hände seitlich schützend am Kopf halten.
	Abtauchen	Ohrfeige (mit rechts)	Nach vorne links <b>abtauchen</b> .
Körperabdrehen	Fauststoß zum Magen (mit rechts)	Den <b>Körper</b> so <b>abdrehen</b> , dass er frontal in die Richtung des Arms des Partners zeigt, dabei mit der linken Handfläche den Arm des Partners wegdrücken und gleichzeitig den linken Fuß mitdrehen.	
 <b>Falltechnik</b>	Sturz seitwärts rechts / links	-	Beim <b>Sturz seitwärts</b> darauf achten, dass wir auf die Seite fallen, beim Aufprall ausatmet und kräftig mit der Hand auf der Matte abschlagen. Arm dabei unbedingt gerade lassen, <u>nicht</u> auf Ellbogen abstützen!
 <b>Bodentechnik</b>	Halteteknik in seitlicher Position	Ohrfeige (mit rechts)	Passivblock am Kopf (links) – Handballentechnik zum Kinn (rechts) – Beinstellen (nicht loslassen, sondern direkt mit runter in die <b>seitliche Halteposition</b> gehen).
	Halteteknik in Kreuzposition	-	Direkt aus der seitlichen Halteposition in die <b>Kreuzposition</b> wechseln, dabei die Arme des Partners unter sich begraben und kontrollieren.
 <b>Freie Anwendungsformen</b>	Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen	-	<b>Partnerübung</b> – beide versuchen, mit offenen Händen gezielt die nicht geschützten Stellen beim Partner zu treffen (Schulter- bis Oberschenkelhöhe). Die Verteidigungsstellung dabei nicht vergessen!



## 6.2. Kyu / Weiß-gelber Gurt



Kategorie	Prüfungsfach	Angriff	Ausführung	
★	<b>Atemitechnik am Schlagpolster</b>	Handballenschlag links & rechts auf Schlagpolster	Trainer oder Partner hält das Polster	<b>Handballenschlag</b> links, dann rechts, dann Pause – mehrere Wiederholungen.
★	<b>Abwehrtechniken</b>	Passivblock am Kopf	Ohrfeige (mit rechts)	<b>Passivblock am Kopf</b> (links) – Handballenschlag (rechts) zum Kinn des Partners – Partner eng heranziehen – das Bein (rechts) hinter das rechte Bein des Partners stellen und ihn über das Bein zu Boden bringen (Beinstellen).
		Passivblock außen	Schwinger zur Körperseite auf Gürtelhöhe (mit rechts)	<b>Passivblock außen</b> (links, Nierenhöhe) – Partner mit beiden Händen an der Jacke packen (Schulter) & Knieschlag zum Magen – Schleuderwurf – Verteidigungsstellung.
		Abwehrtechnik mit der Hand	Ohrfeige (mit rechts)	<b>Handkantenblock</b> (links) – Handballenschlag (rechts) zum Kinn des Partners – Beinstellen.
		Griff lösen	Linkes Handgelenk des Partners mit <u>beiden</u> Händen fassen	Schock setzen (Tritt vors Schienbein). Mit rechter Hand zwischen die festhaltenden Arme des Partners greifen und dort die <u>eigene</u> Hand erfassen – <b>Griff lösen</b> (mit Schwung nach oben rechts herausziehen, am eigenen Kopf rechts vorbei) – Abstand schaffen – Verteidigungsstellung.
★	<b>Atemitechnik</b>	Handballentechnik	Ohrfeige (mit rechts)	Passivblock am Kopf (links) – <b>Handballenschlag</b> (rechts) zum Kinn des Partners – Partner eng heranziehen – das Bein (rechts) hinter das rechte Bein des Partners stellen und ihn über das Bein zu Boden bringen (Beinstellen).
		Knietechnik	Ohrfeige (mit rechts)	Passivblock am Kopf (links) – Partner mit beiden Händen an der Jacke packen (Schulter) & <b>Knieschlag</b> zum Magen – Schleuderwurf – Verteidigungsstellung.
★	<b>Hebeltechnik</b>	Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (= Armstreckhebel am Boden)	Diagonales Handgelenk fassen (mit rechts)	Mit rechter Hand das Handgelenk des Partners erfassen – Tritt vors Bein, dann den Partner mit einem Armstreckhebel zu Boden führen und mit dem <b>Armstreckhebel</b> am Boden halten.
		Körperabbiegen	Faust zum Kopf (mit rechts)	Passivblock am Kopf (links) – Handballenschlag (rechts) zum Kinn des Partners – <b>Körperabbiegen</b> . Dabei die rechte Hand am Kinn des Partners lassen, die linke Hand auf den unteren Rückenteil des Partners legen, mit beiden Händen gleichzeitig drücken und den Partner dabei rückwärts zu Boden führen, bis er auf dem Rücken liegt.
★	<b>Wurftechnik</b>	Beinstellen	Ohrfeige (mit rechts)	Passivblock am Kopf (links) – Handballenschlag (rechts) zum Kinn des Partners – Partner eng heranziehen – das Bein (rechts) hinter das rechte Bein des Partners stellen und ihn über das Bein zu Boden bringen ( <b>Beinstellen</b> ).