



## 6.1. Kyu / Weißer Gurt mit gelber Spitze



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 so 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>	Haltetechnik in seitlicher Position	Ohrfeige (rechts)	Passivblock am Kopf (links) → Handballentechnik zum Kinn (rechts) → Bein stellen (nicht loslassen, sondern direkt mit runter in die <b>seitliche Halteposition</b> gehen).
★ <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!
★ <b>Atemtechnik am Schlagpolster</b>	Handballenschlag links & rechts auf Schlagpolster	Trainer oder Partner hält das Polster	<b>Handballenschlag</b> links, dann rechts, dann Pause – mehrere Wiederholungen.



## 6.1. Kyu / Weißer Gurt mit gelber Spitze



Kategorie		Prüfungsfach	Angriff	Ausführung
★	Abwehrtechniken	Passivblock am Kopf	Ohrfeige (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).
		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.
★	Atemitechnik	Handballentechnik	Ohrfeige (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).
★	Hebeltechnik	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.
★	Wurftechnik	Beinstellen	Ohrfeige (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> ).