



5. Kyu / Gelbgurt



Kategorie	Prüfungsfach	Angriff	Ausführung
★ Bewegungsformen	Verteidigungsstellung	-	Verteidigungsstellung: linke Hand vorne in Kopfhöhe, rechte Hand seitlich versetzt dahinter. Linker Fuß vorne, rechter hinten (fester Stand!), <u>leicht</u> in die Knie gehen.
	Auslagenwechsel nach vorn / nach hinten / auf der Stelle		Aus der Verteidigungsstellung die Auslage nach vorn, nach hinten und dann auf der Stelle wechseln . Gleitend! Die Fußsohlen berühren weiterhin die Matte – keine Schritte machen, nicht springen.
	Gleiten vorwärts / rückwärts	-	Die Fußsohlen berühren beim Gleiten (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 Drehung 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 pendeln , um der Hand auszuweichen – dabei <u>nicht</u> ins Hohlkreuz gehen.
	Auspendeln zur Seite	Handballenstoß zum Kopf (mit rechts)	Nach links pendeln (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 abducken . Dabei die Hände seitlich schützend am Kopf halten.
	Abtauchen	Ohrfeige (mit rechts)	Nach vorne links abtauchen .
Körperabdrehen	Fauststoß zum Magen (mit rechts)	Den Körper so abdrehen , 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.	
★ Falltechnik	Sturz seitwärts rechts / links	-	Beim Sturz seitwärts 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!
★ Bodentechnik	Haltetechnik in seitlicher Position	Ohrfeige (mit rechts)	Passivblock am Kopf (links) – Handballentechnik zum Kinn (rechts) – Bein stellen (nicht loslassen, sondern direkt mit runter in die seitliche Halteposition gehen).
	Haltetechnik in Kreuzposition	-	Direkt aus der seitlichen Halteposition in die Kreuzposition wechseln, dabei die Arme des Partners unter sich begraben und kontrollieren.
	Haltetechnik in Reitposition	-	Direkt aus der Kreuzposition in die Reitposition wechseln, dabei die Arme des Partners am Kopf kontrollieren und die Beine von innen zwischen die Beine des Partners klemmen, um diese ebenfalls zu kontrollieren.



5. Kyu / Gelbgurt



Kategorie	Prüfungsfach	Angriff	Ausführung
★ Freie Anwendungsformen	Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen	-	Partnerübung – beide versuchen, mit offenen Händen gezielt die nicht geschützten Stellen beim Partner zu treffen (Schulter- bis Oberschenkelhöhe). Die Verteidigungsstellung dabei nicht vergessen!
★ Atemtechnik am Schlagpolster	Handballenschlag links & rechts auf Schlagpolster	Trainer oder Partner hält das Polster	Handballenschlag links, dann rechts, dann Pause – mehrere Wiederholungen.
★ Abwehrtechniken	Passivblock am Kopf	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 (Beinstellen).
	Passivblock außen	Schwinger zur Körperseite auf Gürtelhöhe (mit rechts)	Passivblock außen (links, Nierenhöhe) → Partner mit beiden Händen an der Jacke packen (Schulter) & Knieschlag zum Magen → Schleuderwurf → Verteidigungsstellung.
	Passivblock innen	Fauststoß zum Magen (mit rechts)	Passivblock innen (links) → den rechten Arm des Partners im Uhrzeigersinn (mit links) weiterleiten → Partner mit beiden Händen an der Jacke packen (Schulter) & Knieschlag zum Magen → Schleuderwurf → Verteidigungsstellung.
	1. Abwehrtechnik mit der Hand	Ohrfeige (mit rechts)	Handkantenblock (links) → Handballenschlag (rechts) zum Kinn des Partners → Beinstellen.
	2. Abwehrtechnik mit der Hand	Doppelfauststoß zum Kopf (erst links, dann rechts)	Handfegen nach innen mit der rechten Hand → Handfegen nach innen mit der linken Hand → Partner mit beiden Händen an der Jacke packen (Schulter) & Knieschlag zum Magen → Schleuderwurf → Verteidigungsstellung.
	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 → Griff lösen (mit Schwung nach oben rechts herausziehen, am eigenen Kopf rechts vorbei) → Abstand schaffen → Verteidigungsstellung.
	Griff sprengen	Gleichseitiges Handgelenk des Partners fassen (mit rechts)	Schock setzen (Tritt vors Schienbein). Die Hand (links) nach oben drehen, bis man in die eigene Handfläche schaut → in den Partner hineindrehen (90° Schrittdrehung vorwärts) und gleichzeitig mit dem Unterarm (rechts) Griff sprengen → Partner mit beiden Händen an der Jacke packen (Schulter) & Knieschlag zum Magen → Schleuderwurf → Verteidigungsstellung.



5. Kyu / Gelbgurt



Kategorie		Prüfungsfach	Angriff	Ausführung
★	Atemitechnik	Handballentechnik	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 (Beinstellen).
		Knietechnik	Ohrfeige (mit rechts)	Passivblock am Kopf (links) – Partner mit beiden Händen an der Jacke packen (Schulter) & Knieschlag zum Magen – Schleuderwurf – Verteidigungsstellung.
		Stoppfußstoß	Fauststoß zum Kopf (mit rechts)	Handfegen mit rechter Hand nach außen und Handgelenk des Partners festhalten – Stoppfußstoß auf das vordere Bein des Partners (Zehen zeigen nach außen / gleichzeitig am Arm ziehen) – Übergang in den Armstreckhebel zu Boden.
★	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 Armstreckhebel am Boden halten.
		Körperabbiegen	Ohrfeige (mit rechts)	Passivblock am Kopf (links) – Handballenschlag (rechts) zum Kinn des Partners – Körperabbiegen . 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.
★	Wurftechnik	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 (Beinstellen).