

Prüfungsprogramm 6.1 Kyu (gelbe Spitze)

Name: _____



1. Bewegungsformen

- 1.1 Verteidigungsstellung
- 1.2 Auslagenwechsel nach vorn
- 1.3 Auslagenwechsel nach hinten
- 1.4 Auslagenwechsel auf der Stelle
- 1.5 Auspendeln nach hinten
- 1.6 Auspendeln zur Seite
- 1.7 Abducken
- 1.8 Abtauchen
- 1.9 Gleiten vorwärts
- 1.10 Gleiten rückwärts
- 1.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein
- 1.12 Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein
- 1.13 Körperabdrehen
- 1.14 Schrittdrehung 90° vorwärts
- 1.15 Schrittdrehung 90° rückwärts
- 1.16 Schrittdrehung 180° vorwärts
- 1.17 Schrittdrehung 180° rückwärts

2. Falltechniken

- 2.1 Sturz seitwärts (rechts, links)

3. Bodentechniken

- 3.1 Haltetechnik in seitlicher Position

Angriff: _____

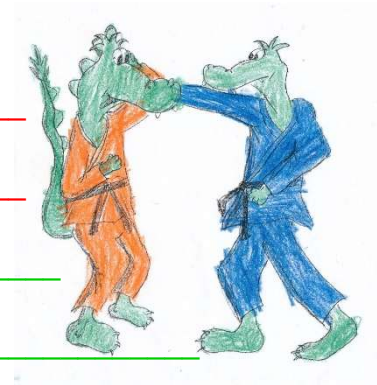
Technik: _____

4. Abwehrtechniken

4.1 Passivblock am Kopf

Angriff:

Technik:



4.2 Passivblock Körpermitte außen

Angriff:

Technik:

4.3 Passivblock Körpermitte innen

Angriff:

Technik:

4.4 Grifflösen

Angriff:

Technik:



4.5 Griffsprengen

Angriff:

Technik:

5. Freie Anwendungsformen

5.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen

