

Prüfungsprogramm 6.2 Kyu (gelber Streifen)

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: _____

3.2 Haltetechnik in Kreuzposition

Angriff: _____

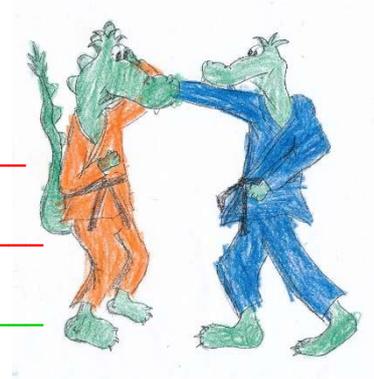
Technik: _____

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 Abwehrtechnik mit der Hand

Angriff: _____

Technik: _____

4.5 Grifflösen

Angriff: _____

Technik: _____



4.6 Griffsprengen

Angriff: _____

Technik: _____

5. Atemtechniken (1 davon)

5.1 Handballentechnik

Angriff: _____

Technik: _____

5.2 Knietechnik

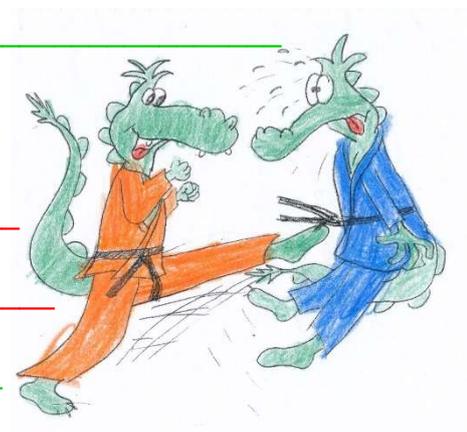
Angriff: _____

Technik: _____

5.3 Stoppfußstoß

Angriff: _____

Technik: _____



6. Hebeltechniken

6.1 Körperabbiegen

Angriff: _____

Technik: _____

7. Wurftechniken

7.1 Beinstellen

Angriff: _____

Technik: _____

8. Freie Anwendungsformen

8.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen

9. Sicherungstechniken

9.1 Mindestens 1 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms

