

Prüfungsprogramm		Gelbgurt 5. Kyu
Fallschule	Sturz seitwärts	rechts und links
Boden	Haltetechniken	in Seitlicher Position in Kreuzposition mit Übergängen von einer zur anderen in Reitposition Haltetechnik
Abwehrtechniken	Passivblock am Kopf	Angriff: <i>Ohrfeige zum Kopf</i> Passivblock am Kopf , Greifen, Handballenstoß, Beinstellen, Festlegen
	Passivblock von außen	Angriff: <i>Schwinger zur Körpermitte</i> Passivblock von außen , Greifen, Handballenstoß, Beinstellen, Festlegen
	Abwehrtechnik mit der Hand	Angriff: <i>Fauststoß zum Kopf</i> Handfegen , Handrückenschlag, Rückriss
	Abwehrtechnik mit der Hand	Angriff: <i>Schwinger zum Kopf</i> Handkantenblock , Greifen, Fauststoß, Beinstellen, Festlegen
	Griff lösen	Angriff: <i>diagonales Handgelenk erfassen</i> Hand raus reißen (Griff lösen), Schritt zurück
	Griff Sprengen	Angriff: <i>gleichseitiges Handgelenk ergreifen</i> Schock, Aufziehen, Weck schlagen (Griff sprengen)
Atemitechniken	Handballenstoß	Angriff: <i>Ohrfeige zum Kopf</i> Passivblock, greifen, Handballenstoß , Beinstellen, Festlegen
	Knietechnik	Angriff: <i>Doppelschwinger</i> Handkantenblock L/R; beide Hände auf eine Schulter; Kniestoß 2x; zu Boden ziehen
	Hammerfaust	Angriff: <i>Griff ins Revers</i> Hammerfaust von innen 3x; Schritt nach hinten und Knieschlag; zu Boden ziehen
Hebeltechniken	Armhebel im Stand	Angriff: <i>Schwitzkasten von der Seite</i> Den Arm ergreifen der den Kopf umklammert, Arm zur Seite drücken, Kopf nach hinten raus ziehen und Arm in Streckung bringen zum Armstreckhebel zu Boden
	Armhebel am Boden	Angriff: <i>Ohrfeige zum Kopf</i> Passivblock, greifen, Handballenstoß, Beinstellen, mit dem linken Fuß über den Kopf steigen; den Rechten Arm Des Partners festhalten, Sich ganz nach an die eigene rechte Ferse setzen, Mit dem Arm des Partners in die Rückenlage begeben zum Seitstreckhebel
	Körperabbiegen	Angriff: Handrückenschlag Schrittdrehung 90°, Doppelblock, linke Hand auf den Gürtel, rechte Hand ans Kinn, Gegenläufige Bewegung zum Körperabbiegen
Wurftechniken	Beinstellen	Angriff: <i>Ohrfeige zum Kopf</i> Passivblock, greifen, Handballenstoß, Beinstellen, Festlegen

Anwendungsform	Arbeit an der Pratze in mehreren Wiederholungen	1. Komb Führhand, Schlaghand 2. Komb Führhand, Schlaghand, Hammerfaust
	Anwendung Angreifer = Uke Verteidiger = Tori	Pratzenhalter (Uke) greift mit Ohrfeigen (mit der Pratze) an. Der Verteidiger (Tori) verteidigt sich mit Hilfe von aktiver und passiver Abwehr und Meidbewegungen. Der Pratzenhalter (Uke) zeigt dem Verteidiger (Tori) ab und zu die Pratze. Der Verteidiger (Tori) schlägt die zuvor einzeln gezeigten Kombinationen. ODER Ein lockerer Sparling mit Schutzausrüstung (Faustschutz, Scheinbeinschutz, Kopfschutz)
Freie SV	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagte Angriffe.	1. Ohrfeige zum Kopf 2. Fauststoß zur Körpermitte/Kopf 3. Schwitzkasten von der Seite 4. eine Hand wird mit beiden Händen erfasst 5.

Alle **Fett** geschriebenen Wörter sind Begriffe die sich die Kinder merken müssen, die zur Prüfung gegebenenfalls auch abgefragt werden können.