

Gelbgurt 5. Kyu

Techniken

Technik	Angriff	Verteidigung
Passivblock Kopf		
Passivblock Körper		
Abwehrtechnik mit der Hand		
Abwehrtechnik mit der Hand		
Grifflösen		
Griffsprengen		
Handballentechnik		
Hammerfaustschlag		
Knietechnik		
Armstreckhebel zum Boden		
Armstreckhebel am Boden: Seitstreckhebel		
Körperabbiegen		
Beinstellen		

Gelbgurt 5. Kyu

Falltechniken: Sturz seitwärts

Bewegungsformen: Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehung

Anwendungsformen: Handballentechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster:

1. Führhand, Schlaghand
2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust
3. Und/oder weiterer Handballentechniken gegen eine Prätze

Bodentechniken: Seitliche Halteposition, Übergang in Kreuzposition, Übergang in Reitposition

Selbstverteidigung (3 nach Wahl des Prüfers)

Angriff	Verteidigung
Schwinger	
Aufwärtshaken	
Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig)	
Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst	
Körperumklammerung von vorne unter den Armen	