

Prüfungsprogramm: Gelbgurt



1. Stellungen

Verteidigungsstellung

2. Bewegungsformen

Auslagenwechsel (nach vorne, nach hinten, auf der Stelle)

Auspendeln

Abducken

Abtauchen

Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts)

Körperabdrehen

Einfache Schrittdrehung um 90° (vorwärts + rückwärts)

Einfache Schrittdrehung um 180° (vorwärts + rückwärts)

3. Falltechniken

Sturz seitwärts rechts und links

4. Bodentechniken

selbstständiges zu Boden bringen des Partners und leichte Gegenwehr während der verschiedenen Haltetechniken

1 x Seitschärpe 1 x Kreuzvierer 1 x Reitvierer

5. Ju-Jutsu Techniken in Kombination

3 x Passivblock

Angriff

Ohrfeige links

Ohrfeige rechts

Halbkreisfußtritt rechts

2 x Abwehrtechnik mit der Hand

(1 x Handkantenblock)

(1 x beidhändiges Handfegen)

Ohrfeige rechts

Schwinger rechts

1 x Handballenstoß

Fußstoß vorwärts

(Schienbeinblock nach innen)

1 x Knietechnik

Handrückenschlag

(Doppelblock, dann die Schulter greifen und Knietechnik zum Bauch)

1 x Stoppfußstoß

gegen die Pratze (Schlagkissen)

1 x Grifflösen

gegenüberliegendes Handgelenk fassen (Du drehst dich um 90°, sodass Du in einer Linie mit dem Partner stehst)

1 x Griffsprengen

diagonales Handgelenk fassen (Sprengen mit Knie oder Hand)

1 x Körperabbiegen

Umklammern von vorne unter den Armen

1 x Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegner

Würge vorn beidhändig und schieben (Hüftwurf und dann Seitstreckhebel)

1 x Beinstellen

Griff ins Revers mit rechts und Schwinger links

6. Freie Anwendungsformen

Ohrfeigenkampf mit mehrmaligem Partnerwechsel