|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Prüfungsvorlage** © JJVB Guranti, Meyer, Brunner  Name: **5. Kyu Gelbgurt** | | | |  |
| **Prüfungsfach** | **Beschreibung** | **Technikname** | **Angriff** | |
| **1 Bewegungsformen** | 1.1 Verteidigungsstellung (links / rechts) |  | | |
| 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 links / rechts |  | | |
| **4 Bodentechniken** | 4.1 Haltetechnik in seitlicher Position  4.2 Haltetechnik in Kreuzposition  4.3 Haltetechnik in Reitposition |  | | |
| **5 Abwehrtechniken** | 5.1 Passivblock am Kopf |  |  | |
| 5.2 Passivblock außen |  |  | |
| 5.3 Passivblock innen |  |  | |
| 5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) |  | 1. | |
|  | 2. | |
| 5.5 Grifflösen |  |  | |
| 5.6 Griffsprengen |  |  | |
| **6 Atemitechniken** | 6.1 Handballentechnik |  |  | |
| 6.2 Knietechnik |  |  | |
| 6.3 Stoppfußstoß |  |  | |
| **8 Sicherungstechniken** | mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms | | | |
| **9 Hebeltechniken** | 9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners |  |  | |
| 9.2 Körperabbiegen |  |  | |
| **10 Wurftechniken** | 10.1 Beinstellen |  |  | |
| **16 Freie**  **Anwendungsformen** | 16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen | | | |