


Prüfungshilfsliste 5. Kyu (Gelbgurt)		Name	Name	Name				
		Technikausführung						
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				
		3	Komplexaufgaben	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft				
		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	Judo-Techniken in Kombination			
				5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)				
				5.5 Grifflösen				
				5.6 Griffsprengen				
				6		Atemitechniken	6.1 Handballentechnik 6.2 Knietechnik 6.3 Stoppfußstoß	
				7		Würge- / Nervendrucktechniken	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
		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						
11	Stockabwehr /-anwendung	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft						
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft						
13	Weiterführungstechniken	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft						
14	Gegentechniken	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft						
15	Freie Selbstverteidigung	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft						
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen						
17	Freie Darstellung / Kata	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft						
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung						
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung						