



Prüfungsprogramm Kinder bis 15 Jahren

5. Kyu – Gelbgurt

Mindestalter 8 Jahre

Stand ab 2024

1. Falltechniken: Sturz seitwärts

2. Grundtechniken in Kombination:

1. Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang zur Kreuzposition
2. Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang zur Reitposition
3. Passivblock Kopfhöhe
4. Passivblock am Rumpf
5. Abwehrtechnik mit der Hand – Handkantenblock
6. Abwehrtechnik mit der Hand – Handfegen mit der Handfläche
7. Griff lösen
8. Griff sprengen
9. Handballentechnik
10. Knietechnik
11. Hammerfaustschlag
12. Armstreckhebel zum Boden
13. Seitstreckhebel
14. Körperabbiegen
15. Beinstellen

3. Freie Selbstverteidigung: (3 von 5 Angriffen werden abgefragt)

1. Ohrfeige
2. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
3. Körperumklammerung von vorn unter den Armen
4. Schwitzkasten von der Seite
5. Handballenstoß

4. Anwendungsformen:

1. Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen
 - Führhand – Schlaghand
 - Führhand – Schlaghand – Hammerfaust
2. Anwendung Handballen / Handflächentechniken gegen einen Partner
(Schutzausrüstung: Tiefschutz männliche Prüflinge)