

Prüfungshilfsliste 5. Kyu (Gelbgurt)							
		Technikausführung	Name	Name	Name		
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	Ju-Jutsu-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					