



Rheinland-Pfalz



# PRÜFUNGSPROGRAMM

## 6.2 KYU (GELBER STREIFEN)



LANDESSPORTBUND  
RHEINLAND-PFALZ

## Übersicht: Prüfungsprogramm

1. Bewegungsformen	1.1. Verteidigungsstellung
	1.2. Auslagenwechsel nach vorne
	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 auf dem vorderen Bein
	1.12. Gleiten seitwärts auf dem hinteren Bein
	1.13. Körperabdrehen
	1.14. Schrittdrehung 90° vorwärts/rückwärts
	1.15. Schrittdrehung 180° vorwärts/rückwärts
2. Falltechniken	2.1. Sturz seitwärts
3. <del>Komplexaufgabe</del>	
4. Bodentechniken	4.1. Haltetechnik in der seitlichen Position 4.2. Haltetechnik in der Kreuzposition 4.3. Haltetechnik in der Reitposition
5. <del>Abwehrtechniken</del>	
6. Atemitechniken	6.1. Handballentechnik 6.2. Knietechnik 6.3. Stoppfußstoß
7. <del>Würge / Nervendrucktechniken</del>	
8. <del>Sicherungstechniken</del>	
9. Hebeltechniken	9.1. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners 9.2. Körperabbiegen
10. Wurftechniken	10.1. Beinstellen
11. <del>Stockabwehr/ anwendungen</del>	
12. <del>Abwehr/ Anwendung sonstiger Waffen</del>	
13. <del>Weiterführungstechniken</del>	
14. <del>Gegentechniken</del>	
15. <del>Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie)</del>	
16. Freie Anwendungsformen	16.1. Freie Auseinandersetzung mit geöffneten Händen
17. <del>Freie Darstellung/ Kata</del>	

**BEWEGUNGSFORMEN**

**VERTEIDIGUNGSSTELLUNG UND AUSLAGENWECHSEL**

**AUSPENDELN UND ABDUCKEN**

**GLEITEN**

**KÖRPERABDREHEN UND SCHRITTDREHUNG**

**FALLTECHNIKEN**

**STURZ SEITWÄRTS**

**BODENTECHNIKEN**

**HALTETECHNIK IN DER SEITLICHEN HALTEPOSITION**

**HALTETECHNIK IN DER KREUZPOSITION**

**HALTETECHNIK IN DER REITPOSITION**

**ABWEHRTECHNIKEN**

**GRIFF LÖSEN**

**GRIFF SPRENGEN**

**ATEMITECHNIKEN**

**HANDBALLENTCHNIK**

**KNIETECHNIK**

**STOPPFUßSTOß**

**HEBELTECHNIKEN**

**ARMSTRECKHEBEL BEI BODENLAGE DES GEGNERS**

**KÖRPERABBIEGEN**

**WURFTECHNIKEN**

**BEINSTELLEN**

Name: \_\_\_\_\_

FREIE ANWENDUNGSFORMEN

FREIE AUSEINANDERSETZUNG MIT GEÖFFNETEN HÄNDEN