

## Prüfungsprogramm zur orangenen Spitze (5.1. Kyu)



Name des Trainierenden:

---

Technik	Technikausführung ist prüfungsgerecht Unterschrift des Trainers
<b>Aktionsstellungen</b> offensiv, defensiv	
<b>Doppelschrittdrehungen:</b> 90°, 180°, in den Parallelstand	
<b>Ausfallschritte:</b> Acht Stück	
<b>Rollen:</b> vorwärts, rückwärts	
<b>Befreiung aus:</b> seitlicher Position	
<b>Aktivblock nach außen</b> <b>Aktivblock nach innen</b>	
<b>Fauststoß</b>	
<b>Faustschlag</b>	
<b>Komplexaufgabe:</b> Fausttechniken am passiven Partner	
<b>Verhindern eines Wurfes nach vorn</b> durch Aussteigen (2 Ausführungen) durch Blockieren (2 Ausführungen)	
<b>Verteidigung gegen</b> beide Hände halten ein Handgelenk Griff ins Revers Würgen von vorn Würgen von der Seite Griff von hinten an die Schulter	
<b>Randori am Boden</b>	