

## Prüfungsprogramm zur gelben Spitze (6.1. Kyu)



Name des Trainierenden:

---

Technik	Technikausführung ist prüfungsgerecht Unterschrift des Trainers
<b>Verteidigungsstellungen:</b> links und rechts	
<b>Auslagenwechsel:</b> vorwärts, rückwärts und im Stand	
<b>Meidbewegungen:</b> Auspendeln, Abducken, Abtauchen, Körperabdrehen	
<b>Gleiten:</b> vorwärts, rückwärts und seitwärts	
<b>Schrittdrehungen:</b> um 90°, um 180°	
<b>Stürze seitwärts:</b> rechts und links	
<b>Seitliche Haltetechnik</b>	
<b>Passivblöcke:</b> am Kopf, nach innen, und nach außen	
<b>Griffsprengen</b>	
<b>Grifflösen</b>	
<b>Randori mit offenen Händen</b>	