



## Prüfungsprogramm zum **10. JuKyu (gelbe Spitze)** von

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_

Prüfungsort: \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden JA  NEIN

### **Mögliche Punkte=36 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=23 Punkte**

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

#### **01. Bewegungsformen im Stand**

*Verteidigungsstellung, Auslagenwechsel nach vorn, nach hinten, auf der Stelle  
Auspendeln (Meidbewegungen), Abducken, Abtauchen, Gleiten vorwärts, rückwärts,  
seitwärts, Körperabdrehen, Schrittdrehungen viertel = 90° und halb = 180°*

*Punktzahl* \_\_\_\_\_

#### **02. Falltechniken**

*Sturz seitwärts rechts und links, Sturz rückwärts*

*Punktzahl* \_\_\_\_\_

#### **03. Techniken an Schlagpolstern**

*Angesagte Einzeltechniken am Schlagpolster  
1 Minute Technikkombinationen am Schlagpolster  
Angesagte Einzeltechniken an Handpratzen*

*Punktzahl* \_\_\_\_\_

#### **04. Bodentechniken**

*Aus der Guardposition (eigene Rückenlage) in eine Haltetechnik in  
der Oberlage gelangen*

*Punktzahl* \_\_\_\_\_

#### **05. Abwehrtechniken – relativ passive Blöcke**

*Am Kopf gegen Schwinger oder Ohrfeige  
Nach außen gegen Schlag zur Körpermitte  
Nach innen gegen geraden Fauststoß zur Körpermitte  
Vor dem eigenen Kopf gegen Griff zum Nacken*

*Abwehrtechnik mit der **linken** Hand gegen Griff zur Jacke oder Schulter  
Abwehrtechnik mit der **rechten** Hand gegen Fauststoß zum Kopf*

*Punktzahl* \_\_\_\_\_

**06. Griff lösen oder sprengen gegen gleichseitiges Handgelenk erfassen, diagonales  
Handgelenk erfassen, beidseitiges Handgelenk erfassen von vorn und hinten,  
beidhändigem Griff an ein Handgelenk von vorn, von der Seite und von hinten**

*Punktzahl* \_\_\_\_\_