



PRÜFUNGSPROGRAMM GELBGURT

– Senioren –

Stand: Mai 2010

=> BITTE BEACHTEN: DIE FOLGENDEN KOMBINATIONEN SIND VORSCHLÄGE, ES STEHT JEDEM PRÜFLING FREI, ANDERE VARIANTEN ZU ZEIGEN.

Stellungen/Bewegungsformen:

Verteidigungsstellung

Auslagenwechsel: nach vorn, nach hinten, auf der Stelle

Meidbewegungen: auspendeln, abducken, abtauchen

Gleiten: vorwärts, rückwärts, seitwärts

Körperabdrehen

Schrittdrehungen: 90 und 180 Grad, vorwärts, rückwärts

Falltechnik: Sturz seitwärts links und rechts

Bodentechnik: seitliche Position, Kreuzposition, Reitposition

Kombinationen:

Passive Abwehr mit dem Unterarm:

Gegen Schwinger zum Kopf Passivblock am Kopf, Genickdrehhebel

Gegen Schwinger zum Körper Passivblock nach außen, Schock, Beinstellen, Festlegen

Gegen geraden Fauststoß
zum Körper Passivblock nach innen, Körperrückriß

Abwehrtechniken mit der Hand:

Gegen Fauststoß zum Kopf

Handfegen, Beinstellen, Festlegen

Gegen Schwinger zum Kopf

Handkantenblock, Pressluftschlag, Kopfstoß, Knietechnik

Handballentechnik

Gegen Schwinger zum Kopf

Block, Handballen, Genickbeugehebel

Knietechnik

Gegen Schlag von innen

Doppelblock, Knietechnik, Ellbogen abwärts

Stoppfußstoß

Gegen geraden Fauststoß

Handfegen, Stoppfußstoß, ggf. Genickhebel

Grifflösen

Gegen Handgelenkfassen diagonal

Grifflösen, Körperrückriß

Griffsprengen

Gegen Würge von vorn

Schock, Griffsprengen, Große Außensichel

Armstreckhebel am Boden

Gegen Schlag von außen

Block, Beinstellen, Seitstreckhebel

Körperabbiegen

Gegen Schlag von oben

Direkter Eingang, Körperabbiegen, Festlegen

Beinstellen

Gegen Würgeansatz von vorn

Atemi, Beinstellen, Bauchbodenlage, Festlegen

Freie Anwendungsformen (mit offenen Händen, „Ticken“)