



# Prüfungsprogramm Gelber Gürtel mit rotem Streifen



Mindestalter: 9 Jahre

## Grundtechniken:

### Fallschule:

+ aufstehen mit Block



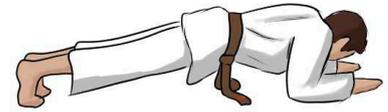
Vorwärtsrolle  
(O Chuga Eri)



Rückwärtsrolle  
(Ushiro Chuga Eri)



Seitwärts fallen  
(Yoko Ukemi)



Vorwärts fallen  
(Mae Ukemi)

## Gleichgewichtbrechen in 8 Richtungen (Happo Kuzushi)



### Grundstellungen:



### Kampfstellungen:

#### Aktiv:



#### Passiv:



### Festhaltetechnik am Boden:



Ausweichen gegen Angriffe: links rausgehen, rechts rausgehen, links rausdrehen und rechts rausdrehen

### Wurftechniken:



O Soto Gari



O Goshi

### Hebeltechniken:



Ellbogenhebel

### Blocktechniken:



Age Uke

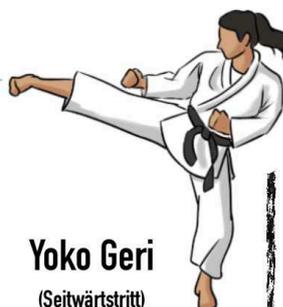


Gedan Barai

### Tritttechniken:



Mae Geri



Yoko Geri  
(Seitwärtstritt)

### Schlagtechniken:



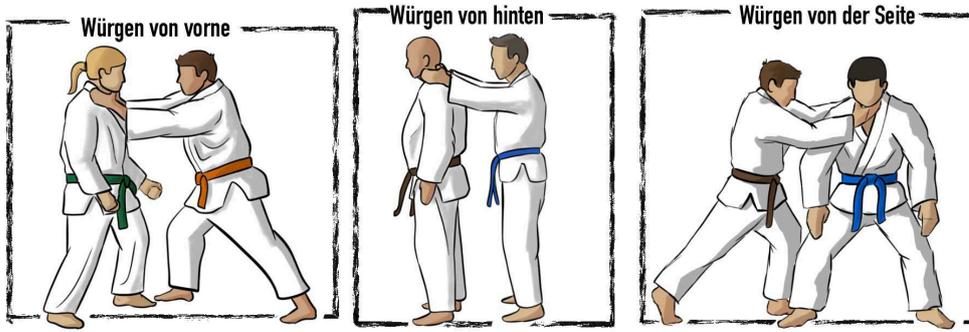
Oi Tsuki



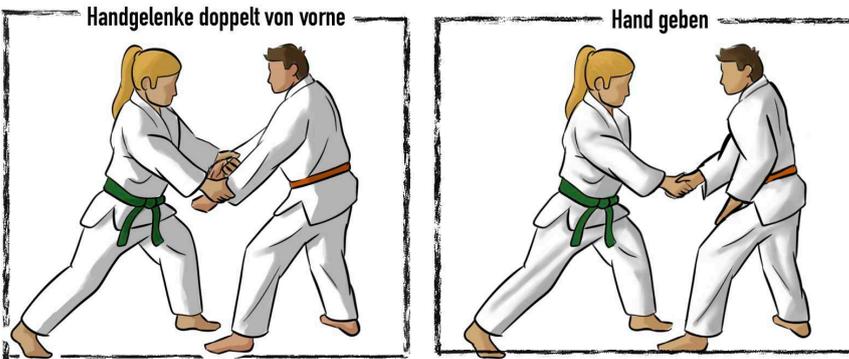
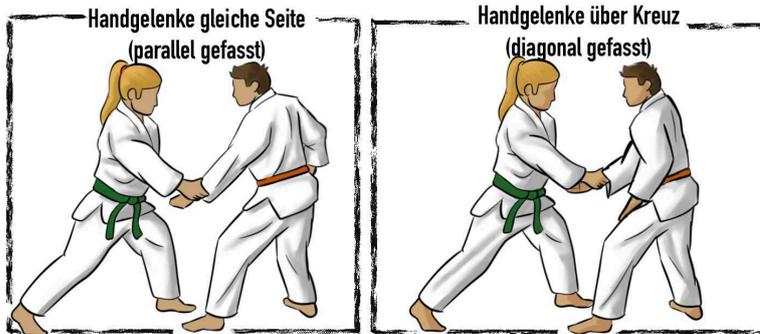
Empi Uchi  
(Ellbogenschlag)

# Abwehrtechniken:

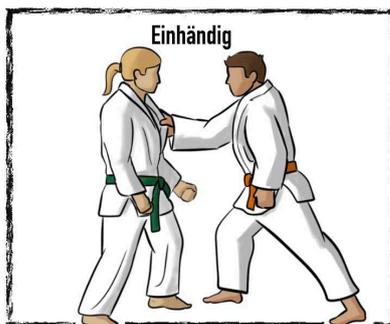
## Würgen:



## Handgelenke fassen:



## Revers fassen:



## Schlagangriffe:

