

5. Kyu – Gelbgurt

Abwehrtechniken

1. Passivblock am Kopf
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>
2. Passivblock nach außen
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>
3. Passivblock nach innen
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>
2 Abwehrtechniken mit der Hand
<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>
<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>
1 Grifflösen
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>
1 Griffsprengen
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>

Atemitechniken

1 Handballentechnik
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>
1 Knietechnik
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>
1 Stoppfußstoß
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>

Hebeltechniken

1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>
1 Körperabbiegen
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>

Wurftechniken

1 Beinstellen
<i>Angriff:</i>
<i>Abwehr:</i>