

Prüfungshilfsliste: 5. KYU (11 Prüfungsfächer)		Wertung		
Prüfungsfach	Beschreibung	Name	Name	Name
Bewegungsformen	- Verteidigungsstellung - Auslagenwechsel - Meidbewegungen - Gleiten - Körperabdrehen - Schrittdrehungen			
Falltechniken	- Sturz seitwärts rechts/links			
Bodentechniken	- je 1 Haltetechnik in a) seitl. Position (Kesa-Gatame) b) Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame) c) Reitposition (Tate-Shiho-Gatame)			
Abwehrtechniken	- 2 Abwehrtechniken mit der Hand - 3 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv a) in Kopfhöhe b) in Höhe Körpermitte von außen c) in Höhe Körpermitte von innen - 1 Grifflösen - 1 Griffsprengen			
Atemtechniken in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster	- 1 Handballentechnik - 1 Knietechnik - 1 Stoppfußstoß			
Hebeltechniken	- 1 Armstreckhebel (bei gegnerischer Bodenlage) - 1 Körperabbiegen			
Wurftechniken	- 1 Beinstellen			
Sicherungstechniken	- Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken			
Kombin. / Vielfältigk.	- Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			
Freie Anwendung	- Bereich Atemis: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen			
Angriffs- / Partnerverhalten	- Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			