

Prüfungsprogramm Gelbgurt – Unterricht in Schulklassen

4 Handgelenkbefreiungen	Doppelt von vorne Doppelt diagonal Einhändig diagonal Doppelt von hinten
4 Jackenbefreiungen	Doppelt von vorne Einhändig von vorne Doppelt von der Seite Einhändig von hinten
4 Würgeabwehren	Von vorne Von der Seite Von hinten nah Von hinten weit
Box-/Schlagabwehren	Gegen Ohrfeige Gegen Schwinger
Trittabwehren	Gegen geraden Tritt Gegen Seitwärtstritt
Schlag-/Tritttechniken	Einfacher Schlag Doppelter Schlag Handkantenschlag Gerader Tritt mit dem Fußballen Gerader Tritt mit dem Fußspann Seitwärtstritt
Theorie	Notwehr Japanische Fachbegriffe Atemi (Schmerzempfindliche Punkte am menschlichen Körper)