



Weiß-Gelbgurt-Test

1. Grundschule

a) aus der frontalen Kampfstellung

- Vorsteppen Führungshand
- Vorsteppen Schlaghand
- Vorsteppen Block nach unten von innen nach außen
- Vorsteppen Block nach unten von außen nach innen
- Vorsteppen Block nach oben
- Wechselweise vorgehen mit Vorwärtsfußtritt
- Übersetzen Abwärtsfußschlag
- Fallübungen: Fall rückwärts

b) aus der seitlichen Kampfstellung

- Vorsteppen Faustrückenschlag
- Ansteppen Halbkreisfußtritt
- Ansteppen Seitwärtsfußstoß
- Ansteppen Hackentritt

2. Selbstverteidigung

freie Verteidigungsaktionen gegen

- Handgelenkfassen, gleichseitig rechts und links
- Handgelenkfassen, überkreuz rechts und links
- Handgelenkfassen, beidhändig rechts und links
- Würgen im Stand von vorne, der Seite und von hinten
- Schwitzkasten von vorne
- Schwitzkasten von der Seite