

Prüfungsnotizen zum 3. Kyu

Prüfungsfach (17 Fächer)	Techniken	Name	Name	Name
Bewegungsformen	- Übersetzschrille - Bewegungsformen Boden: (Auslagewechsel, Rollen, Gleiten, Drehen, Aufstehen)			
Falltechniken	- Sturz vorwärts - Sturz rückwärts - Rollen ü. Hinderniss (vorw. rück.)			
Boden- techniken	- 1 Haltetechnik bei gegnr. Bauchlage - 1 Haltetechnik bei eigene Rückenlage - aus eigener Rückenlage in Oberlage gelangen			
Komplex- aufgabe	Wurftechnik aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner			
Abwehr- techniken	- 4 Abwehrtechn. m. Hand - 1 Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr			
Atemitechniken	- 2 Ellenbogentechniken - 1 Schienbeintritt			
Hebeltechniken	- 1 Handgelenkhebel - 1 Armbeugehebel (Transp.)			
Würge- und Nervendruck- techniken	- 1 Würgetechnik mit Händen oder Armen - 1 Nervendrucktechnik			
Wurftechnik	- 1 Schulterwurf / Schulterzug - 1 Große Innensichel			
Waffenabwehr	Stockabwehr aus Winkel 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle			
Weiterführungs- techniken	- Weiterführung von 2 Hebel - 2 Weiterführungen nach abgewehrter Atemi (absprechen erlaubt)			
Gegen- techniken	Gegentechnik gegen 2 Hebel			
Freie SV	Duo Serie 2 - Umkla. v. vorn u. d. Armen - Umkla. v. vorn ü. d. Armen - Schwitzkasten v. d. Seite - Schwitzkasten v. vorn li. - Würgen v. hi. m. Unterarm			
Freie Anwendung	Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art			
Kombination / Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			
Sicherungs- techniken	Bewertung der gezeigten Festlege- oder Transporttechniken			
Partner- verhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			