

Prüfungsnotizen zum 4. Kyu

Prüfungsfach (15 Fächer)	Technik	Name	Name	Name
Bewegungsformen	- 2 Aktionsstellungen (Offensiv, Defensiv) - Ausfallschritte - Doppelschritt (90°, 180°, parallel)			
Falltechniken	- Rolle vorwärts li / re - Rolle rückwärts li / re			
Bodentechniken	Befreiung aus - seidl. Position - Kreuzposition - Reitposition			
Komplexaufgabe	Fausttechniken am passiven Partner			
Abwehrtechniken	2 aktive Abwehrtech. Unterarm - nach innen - nach außen			
Atemtechniken	- 1 Fußtechnik vorw. - 1 Fauststoß - 2 Faustschläge			
Hebeltechniken	- 2 Armstreckhebel (Stand/Boden) - 2 Armbeugehebel (Stand/Boden)			
Wurftechniken	- 1 Hüftwurf oder Hüfttrad - 1 Große Außensichel			
Weiterführungstechniken	Armstreck- zu Armbeugehebel li / re			
Gegentechniken	Verhindern eines Wurfes nach vorn durch - 2 x Aussteigen (in und gegen Wurfrichtung) - 2 x Blockieren			
Freie SV	Angriffe aus Duo-Serie 1 - Handgelenk mit beiden Händen - Einhändiger Griff ins Revers - Würgen v. vorne - Würgen v. d. Seite - Griff in die Jacke v. d. Seite			
Freie Anwendungsform	Bereich Bodentechniken: Auseinandersetzung unter Verwendung von Halte- und Hebeltechniken (Tiefschutz Pflicht)			
Kombination / Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			
Sicherungs-techniken	Bewertung der gezeigten Festlege- oder Transporttechniken			
Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			