

Prüfungsnotizen zum 5. Kyu

Prüfungsfach (11 Fächer)	Techniken	Name	Name	Name
Bewegungs- formen	<ul style="list-style-type: none"> – Verteidigungsstellung – Auslagewechsel – Meidbewegung <ul style="list-style-type: none"> • Pendeln • Abducken • Abtauchen – Gleiten <ul style="list-style-type: none"> • vorwärts • rückwärts • seitwärts – Körperabdrehen – Schrittdrehungen <ul style="list-style-type: none"> • 90° • 180° 			
Falltechniken	<ul style="list-style-type: none"> Sturz seitwärts <ul style="list-style-type: none"> • links • rechts 			
Boden- techniken	Je eine Haltetechnik in a) seitlicher Pos. b) Kreuzposition c) Reitposition			
Abwehr- techniken	<ul style="list-style-type: none"> – 3 passive Abwehrtech. / Unterarm – 2 Abwehrtech. mit der Hand – 1 Grifflösen – 1 Griffsprengen 			
Atemitechniken	<ul style="list-style-type: none"> – 1 Handballentechnik <ul style="list-style-type: none"> • Handballenstoß • Handballenschlag • Handflächenschlag – 1 Knietechnik – 1 Stoppfußstoß 			
Hebeltechniken	<ul style="list-style-type: none"> – 1 Armsteckhebel / Boden – 1 Körperabbiegen 			
Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> – 1 Beinstellen 			
Freie Anwendung	Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Tiefschutz Pflicht)			
Kombination / Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			
Sicherungs- techniken	Bewertung der gezeigten Festlege- oder Transporttechniken			
Partner- verhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			

5 = sehr gut • 4 = gut • 3 = ausreichend • 2 = mangelhaft • 1 = ungenügend oder Notizen SBP Keckstein

Stand Feb 11