

Prüfungsnotizen zum 1. KYU

Prüfungsfach		Techniken	Name
1	Falltechniken	--- nicht geprüft ---	
2	Bodentechniken	Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)	
3	Abwehrtechniken	Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)	
4	Atemitechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Fingerstich - Pressluftschlag - Atemtechnik mit dem Kopf - Halbkreisfußtritt vorwärts <p>Alle Techniken müssen auch gegen eine Prätze gezeigt werden</p>	
5	Würge- / Nervendruck-techniken	Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)	
6	Hebeltechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Armhebel im Stand (2 Ausführungen) - Armhebel am Boden (2 Ausführungen) - Handgelenkhebel (2 Ausführungen) - Fingerhebel - Beinhebel 	
7	Wurftechniken	<ul style="list-style-type: none"> - Schaufelwurf - Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings - Talfallzug 	

8	Stockabwehr /- anwendung	Verteidigung gegen einen Angreifer mit Angriffswinkel 1 bis 6	
9	Messerabwehr	Verteidigung gegen einen Angreifer mit Angriffswinkel 1 und 5	
10	Weiterführungs- techniken	- Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) - Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) - Weiterführung von Atemtechniken (3 Ausführungen)	
11	Gegentechniken	- Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) - Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)	
12	Freie Selbstverteidigung	Siehe Anhang: Freie SV	
13	Anwendungsformen	Kombinationen: - Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik - Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne Frei: Anwendung der demonstrierten und weiterer Atemtechniken in Verbindung mit Wurftechniken nach hinten gegen einen Partner mit Pratzen.	
14	Bewegungsformen	--- nicht geprüft ---	
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf	
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf	