

Prüfungsnotizen zum 4. KYU



Prüfungsfach		Techniken	Name	Name	Name
1	Falltechniken	- Rolle vorwärts in den Stand - Rolle rückwärts in den Stand			
2	Bodentechniken	- Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position - Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition - Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition			
3	Abwehrtechniken	- Unterarmblock nach innen - Unterarmblock nach außen			
4	Atemitechniken	- Fußtechnik vorwärts - Fauststoß - Faustschlag (2 Ausführungen)			
5	Würge/Nervendrucktechniken	--- nicht geprüft ---			
6	Hebeltechniken	- Verriegelter Armbeugehebel - Verriegelter Armbeugehebel am Boden			
7	Wurftechniken	- Hüftwurf - Große Außensichel			
8	Stockabwehr /-anwendung	--- nicht geprüft ---			
9	Messerabwehr	--- nicht geprüft ---			
10	Weiterführungstechniken	Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand			
11	Gegentechniken	- Gegentechnik gegen Beinstellen - Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand			
12	Freie Selbstverteidigung	4 Angriffe wählen: - Fauststoß zum Kopf/Körper - Fußstoß vorwärts - Schwitzkasten von vorne - Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) - Würgen von vorne/von hinten mit beiden Händen - Schubsen von vorne			
13	Anwendungsformen	Kombinationen: - Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf - Führhand, Schlaghand, Körperhaken Frei: Anwendung der demonstrierten und weiterer Fausttechniken gegen Partner mit Pratzen.			
14	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf, in Ausnahme gesondert prüfbar: - Ausfallschritt vorderes Bein - Ausfallschritt hinteres Bein - Doppelschrittdrehung			
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			

5 = sehr gut ● 4 = gut ● 3 = ausreichend ● 2 = mangelhaft ● 1 = ungenügend oder Notizen

Stand 01/23