

Prüfungsnotizen zum 5. KYU



Prüfungsfach		Techniken	Name	Name	Name
1	Falltechniken	Sturz Seitwärts - links - rechts			
2	Bodentechniken	- seitliche Halteposition und Übergang in die Kreuzposition - Kreuzposition und Übergang in die Reitposition			
3	Abwehrtechniken	- Passivblock am Kopf - Passivblock am Rumpf - Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) - Grifflösen - Griffsprengen			
4	Atemitechniken	- Handballentechnik - Knietechnik - Hammerfaustschlag			
5	Würge/Nervendrucktechniken	--- nicht geprüft ---			
6	Hebeltechniken	- Armstreckhebel zum Boden - Seitstreckhebel - Körperabbiegen			
7	Wurftechniken	Beinstellen			
8	Stockabwehr /-anwendung	--- nicht geprüft ---			
9	Messerabwehr	--- nicht geprüft ---			
10	Weiterführungstechniken	--- nicht geprüft ---			
11	Gegentechniken	--- nicht geprüft ---			
12	Freie Selbstverteidigung	3 Angriffe wählen: - Schwinger - Aufwärtshaken - Schwitzkasten von der Seite - Ein Handgelenk mit beiden Händen gefasst - Körperumklammerung von vorne unter den Armen			
13	Anwendungsformen	Kombinationen: - Führhand, Schlaghand - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust Frei: Anwendung der demonstrierten und weiterer Handballentechniken gegen Partner mit Pratzen.			
14	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf, in Ausnahme gesondert prüfbar: - Auspendeln - Gleiten - Körperabdrehen - Schrittdrehung			
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