Prüfungsvorlage
Name:

3. KYU ORANGEGURT MIT GRÜNEM STREIFEM

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
Bewegungsformen	Übersetzschritte vorwärts/rückwärts/seitwärts (vorderes/hinteres Bein)/auf der Stelle Bewegungsformen in der Bodenlage: Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten vorwärts/rückwärts, Drehungen vorwärts/rückwärts 90°/180°, Rollen, Aufstehen		
Falltechniken	Sturz vorwärts Sturz rückwärts Rollen über Hindernisse (vorwärts/rückwärts)		
Bodentechniken	1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 1 Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage Aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen		
Komplexaufgabe	Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner		
Abwehrtechniken	4 Abwehrtechniken mit der Hand	Handaußenkantenblock	
		Handinnenkantenblock	
		Schulterstopp	
		Doppelstopp	
	1 Abwehrtechnik mit dem Fuß/Unterschenkel nach innen oder außen	Abwehrtechnik mit der Fußaußenkante	
Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster	1 Ellbogentechniken	Ellenbogenschlag	
	1 Low-kick		
Hebeltechniken	1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)	Kreuzfesselgriff	
Würge- und Nervendrucktechniken	1 Nervendrucktechnik		
Wurftechniken	1 große Innensichel		
Sicherungstechniken	2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung		
Stockabwehr / Stockanwendung	Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen aus Richtung 1-5 mit Ausweichen und Kontrolle		
Weiterführungstechniken	2x Weiterführung nach vereitelten, unterschiedlichen Hebeltechniken des Verteidigers		

Prüfungsvorlage
Name:

3. KYU ORANGEGURT MIT GRÜNEM STREIFEM

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
	2 x Weiterführung nach vereitelten (evtl. abgesprochenen) Atemitechniken des Verteidigers		
Gegentechniken	2 x Gegentechniken gegen erkennbar angesetzte, unterschiedliche Hebeltechniken des Angreifers		
Freie Selbstverteidigung	- freie SV gegen 5 vorgegebene Umklammerungsangriffe (DUO-Serie 2) einschl. Vorangriff (pre attack)		Körperumklammerung von vorne unter den Armen
			Körperumklammerung von hinten über den Armen
			Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)
			Schwitzkasten von vorne (Angriff links)
			Würgen von hinten mit dem Unterarm
Freie Anwendung	Bereich Atemitechniken: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art		
Kombination/ Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		