

Prüfungsprogramm 4.1 Kyu (grüner Streifen)

Name: _____



1. Bewegungsformen

- 1.1 Übersetzschrirte vorwärts
- 1.2 Übersetzschrirte rückwärts
- 1.3 Übersetzschrirte seitwärts mit dem vorderen Bein
- 1.4 Übersetzschrirte seitwärts mit dem hinteren Bein
- 1.5 Übersetzschrirte auf der Stelle
- 1.6 Verteidigungslage am Boden
- 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage
- 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage
- 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage
- 1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90°
- 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90°
- 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180°
- 1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180°
- 1.14 Rollen in der Bodenlage
- 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage

2. Falltechniken

- 2.1 Sturz vorwärts
- 2.2 Sturz rückwärts
- 2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse
- 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse

3. Komplexaufgaben

- 3.1 Wurftechniken am sich bewegendem, sonst aber passiven Partner

4. Bodentechniken

4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

5. Abwehrtechniken

5.1 Abwehrtechnik mit der Hand

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

6. Atemtechniken

6.1 Ellenbogentechnik

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

6.2 Lowkick

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

7. Würge- und Nervendrucktechniken

7.1 Nervendrucktechnik

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

8. Hebeltechniken

8.1 Handgelenkhebel

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

8.2 Armbeugehebel als Transporttechnik

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

9. Wurftechniken

9.1 Schulterwurf oder Schulterzug

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

11. Weiterführungstechniken

11.1 Weiterführung von Hebeltechniken

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

11.2 Weiterführung von Atemtechniken

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

12. Gegentechniken

12.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff:

Technik:

13. Freie Selbstverteidigung

13.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe

Angriff 1: Umklammerung von vorne unter *oder* über den Armen

Technik:

Angriff 2: Umklammerung von hinten unter *oder* über den Armen

Technik:

Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite

Technik:

Angriff 4: Schwitzkasten von vorne

Technik:

Angriff 5: Würgen von hinten mit dem Unterarm

Technik:

14. Freie Anwendungsformen

14.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken (Boxen)

15. Sicherungstechniken

15.1 Mindestens 2 Festlege-, Aufheben- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

