

Prüfungsnotizen zum 3. KYU



Prüfungsfach		Techniken	Name
1	Falltechniken	- Sturz vorwärts - Sturz rückwärts	
2	Bodentechniken	- Haltetechnik in eigener Rückenlage (Full Guard) - Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen - Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)	
3	Abwehrtechniken	- Dreierkontakt - Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)	
4	Atemitechniken	- Ellbogentechnik (2 Ausführungen) - Lowkick	
5	Würge/Nervendrucktechniken	- Kehlkopfgrubendruck - Schränkwürgen	
6	Hebeltechniken	- Handbeugehebel - Fingerstreckhebel	
7	Wurftechniken	- Schulterwurf - Große Innensichel - Doppelhandsichel v. vorne	
8	Stockabwehr /-anwendung	Stockabwehr Winkel 1 & 2	
9	Messerabwehr	--- nicht geprüft ---	
10	Weiterführungstechniken	- Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) - Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)	
11	Gegentechniken	- Gegentechnik gegen Handbeugehebel - Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand - Gegentechnik gegen Hüftwurf - Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik	
12	Freie Selbstverteidigung	4 Angriffe vom Prüfer gewählt: - Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich - Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz - Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen - Umfassen der Schulter - Griffansatz zum Oberkörper - Griffansatz zu den Beinen - Aufwärtshaken - Lowkick	
13	Anwendungsformen	Kombinationen: - Führhand, Schlaghand, Lowkick - Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik Frei: Anwendung der demonstrierten und weiterer Atemitechniken gegen Partner mit Pratzen.	
14	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf, in Ausnahme gesondert prüfbar: - Übersetzschriffe	