

Prüfungsnotizen zum 4. KYU



Prüfungsfach		Techniken	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	<i>Würge/Nervendrucktechniken</i>	--- nicht geprüft ---	
6	Hebeltechniken	- Verriegelter Armbeugehebel - Verriegelter Armbeugehebel am Boden	
7	Wurftechniken	- Hüftwurf - Große Außensichel	
8	<i>Stockabwehr /-anwendung</i>	--- nicht geprüft ---	
9	<i>Messerabwehr</i>	--- 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 vom Prüfer gewählt: - 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	