

## Prüfungsnotizen zum 5. KYU



Prüfungsfach		Techniken	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	<i>Würge/Nervendrucktechniken</i>	--- nicht geprüft ---	
6	Hebeltechniken	- Armstreckhebel zum Boden - Seitstreckhebel - Körperabbiegen	
7	Wurftechniken	Beinstellen	
8	<i>Stockabwehr /-anwendung</i>	--- nicht geprüft ---	
9	<i>Messerabwehr</i>	--- nicht geprüft ---	
10	<i>Weiterführungstechniken</i>	--- nicht geprüft ---	
11	<i>Gegentechniken</i>	--- nicht geprüft ---	
12	Freie Selbstverteidigung	<b>3 Angriffe vom Prüfer gewählt:</b> - Schwinger - Aufwärtshaken - Schwitzkasten von der Seite - Ein Handgelenk mit beiden Händen gefasst - Körperumklammerung von vorne unter den Armen	
13	Anwendungsformen	<b>Kombinationen:</b> - Führhand, Schlaghand - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust <b>Frei:</b> Anwendung der demonstrierten und weiterer Handballentechniken gegen Partner mit Pratzen.	
14	Bewegungsformen	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf, in Ausnahme gesondert prüfbar: - Auspendeln - Gleiten - Körperabdrehen - Schrittdrehung	