

# Prüfungsvorlage

Name:

## 3. KYU ORANGEGURT MIT GRÜNEM STREIFEM



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
<b>Bewegungsformen</b>	Übersetzschrte 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		
<b>Falltechniken</b>	Sturz vorwärts Sturz rückwärts Rollen über Hindernisse (vorwärts/rückwärts)		
<b>Bodentechniken</b>	1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 1 Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage Aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen		
<b>Komplexaufgabe</b>	Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner		
<b>Abwehrtechniken</b>	4 Abwehrtechniken mit der Hand	Handaußenkantenblock	
		Handinnenkantenblock	
		Schulterstopp	
		Doppelstopp	
	1 Abwehrtechnik mit dem Fuß/Unterschenkel nach innen oder außen	Abwehrtechnik mit der Fußaußenkante	
<b>Atemitechniken- in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster</b>	1 Ellbogentechniken	Ellenbogenschlag	
	1 Low-kick		
<b>Hebeltechniken</b>	1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)	Kreuzfesselgriff	
<b>Würge- und Nervendrucktechniken</b>	1 Nervendrucktechnik		
<b>Wurftechniken</b>	1 große Innensichel		
<b>Sicherungstechniken</b>	2 x Festlegen/Sichern/Transportieren im Rahmen der Prüfung		
<b>Stockabwehr / Stockanwendung</b>	Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen aus Richtung 1-5 mit Ausweichen und Kontrolle		
<b>Weiterführungstechniken</b>	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) Atemtechniken des Verteidigers		
<b>Gegentechniken</b>	2 x Gegentechniken gegen erkennbar angesetzte, unterschiedliche Hebeltechniken des Angreifers		
<b>Freie Selbstverteidigung</b>	- 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
<b>Freie Anwendung</b>	Bereich Atemtechniken: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art		
<b>Kombination/ Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		