



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



Prüfungsprogramm zum **04. YonKyu (grün-orange)** von

Prüfungsdatum: _____ Prüfungsort: _____ **Gesamtpunktzahl** _____

Unterschrift Prüfer mit Angabe Danggraduierung: _____ Bestanden **JA** **NEIN**

Mögliche Punkte=48 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=31 Punkte

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

Vorkenntnisse nach Ermessen der Prüfer 6 – 8 Techniken vom JuKyu bis GoKyu
Demonstration von **vier unterschiedlichen Wurftechniken** nach Wahl des Prüflings
(Mehrmalige Wiederholung – Dauer ca. 1-2 Minuten, der Partner verhält sich passiv)

Punktzahl _____

01. Bewegungsformen im Boden

Auslagenwechsel, gleiten, rollen, drehen und aufstehen

Punktzahl _____

02. Falltechniken

Sturz vorwärts

Punktzahl _____

03. Techniken an Schlagpolstern

Angesagte Einzeltechniken am Schlagpolster
3 Minuten Technikkombinationen Schlagpolster
Angesagte Einzeltechniken an Handpratzen

Punktzahl _____

04. Bodentechniken

Aus der Guardposition (eigene Rückenlage) in zwei verschiedene
Hebel- oder Würgetechniken gelangen

Punktzahl _____

05. Abwehrtechniken mit der Hand (vier unterschiedliche Ausführungen)

Handfegen gegen Griffansatz zur Jacke
Dreierkontakt gegen Schlag von innen
Handabwehrtechnik gegen Kniestoß
Handabwehrtechnik gegen Griff zum Handgelenk

*Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel
gegen angesagte **Angriffe***

Punktzahl _____



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



Prüfungsprogramm zum **04. YonKyu (grün-orange)** von

Prüfungsdatum: _____ Prüfungsort: _____ **Gesamtpunktzahl** _____

Unterschrift Prüfer mit Angabe Danggraduierung: _____ Bestanden **JA** **NEIN**

Mögliche Punkte=48 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=31 Punkte

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – **nicht** bestanden!)

06. Ellenbogenschlagtechniken (vier Ausführungen)

Ellenbogentechnik gegen Würgen von der Seite

Ellenbogentechnik gegen Umklammerung unter den Armen von hinten

Ellenbogentechnik gegen Umklammerung von vorn

Ellenbogentechnik gegen Schwinger

Punktzahl _____

07. Hebeltechniken (vier unterschiedliche Handgelenkhebel)

Handseithebel, Kipphandhebel, Handbeugehebel und Handdrehhebel

Angriffe werden vom Prüfer angesagt.

Punktzahl _____