

# Prüfungsprogramm 4. Kyu

Vorbereitungszeit: 6 Monate

## 1 Bewegungsformen

- 1.1 Verlängerung der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung
- 1.2 Verlängerung der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung
- 1.3 Ausfallschritte mit dem vorderen Bein nach vorn
- 1.4 Ausfallschritte mit dem hinteren Bein nach hinten
- 1.5 Ausfallschritte mit dem vorderen Bein zur Seite
- 1.6 Ausfallschritte mit dem hinteren Bein zur Seite
- 1.7 Ausfallschritte mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn
- 1.8 Ausfallschritte mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten
- 1.9 Doppelschrittdrehung 90°
- 1.10 Doppelschrittdrehung 180°
- 1.11 Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand

## 2 Falltechniken

- 2.1 Rolle vorwärts in den Stand
- 2.2 Rolle rückwärts in den Stand

## 3 Komplexaufgabe

- 3.1 Fausttechniken

## 16 Freie Anwendungsformen

- 3.2 Freie Auseinandersetzung am Boden

## 4 Bodentechniken

4.1 Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.2 Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.3 Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 5 Abwehrtechniken

5.1 Unterarmblock nach außen

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5.2 Unterarmblock nach innen

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 6 Atemtechniken

6.1 Fußtechnik vorwärts

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.2 Fauststoß

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.3 Faustschläge in 2 Ausführungen

6.3.1 Kombination 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.3.2 Kombination 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Eine Atemtechnik aus diesem Prüfungsprogramm in Kombination an Pratzen zeigen

Kombination 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 7 Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege,- Aufeube und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

## 8 Hebeltechniken

8.1 Armstreckhebel im Stand

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8.3 Armbeugehebel im Stand

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 9 Wurftechniken

9.1 Hüftwurf oder Hüfttrad

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9.2 Große Außensichel

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 10 Weiterführungstechniken

10.1 Wechsel von Armbeugehebel und Armstreckhebel

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 11 Gegentechniken

11.1 Verhindern eines Wurfs nach vorne durch Aussteigen (2 Ausführungen)

11.1.1 Ausführung 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11.1.2 Ausführung 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11.2 Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Blockieren (2 Ausführungen)

11.2.1 Ausführung 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11.2.2 Ausführung 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 12 Freie Selbstverteidigung (Gruppe A)

Angriff 1: Beide Hände erfassen das rechte Handgelenk

Abwehr:

---

---

Angriff 2: Griff diagonal ins Revers mit rechts

Abwehr:

---

Angriff 3: Beidhändiges Würgen von vorne

Abwehr:

---

---

Angriff 4: Beidhändiges Würgen von der rechten Seite

Abwehr:

---

---

Angriff 5: Griff auf Tori's linke Schulter mit der rechten Hand von der Seite

Abwehr:

---

---