



RheinlandPfalz



PRÜFUNGSPROGRAMM

3.1 KYU (BLAUER STREIFEN)



LANDESPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Übersicht: Prüfungsprogramm

1.	Bewegungsformen	1.1. Freie Bewegungsformen im Stand 1.2. Freie Bewegungsformen am Boden
2.	Falltechniken	2.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners
3.	Komplexaufgabe	3.1. Atemkombinationen
4.	Bodentechniken	4.1. Haltetechniken in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
5.	Abwehrtechniken	
6.	Atemitechniken	6.1. Handaußenkantenschlag 6.2. Fußstoß abwärts 6.3. Fußstoß seitwärts
7.	Würge- / Nervendrucktechniken	
8.	Sicherungstechniken	8.1. Mindestens zwei Festlege-, Aufhebe-, und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms
9.	Hebeltechniken	
10.	Wurftechniken	10.1. Ausheber 10.2. Hüftfegen oder Schenkelwurf 10.3. Rückriss
11.	Stockabwehr/ -anwendungen	11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechniken (8 Angriffswinkel) 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)
12.	Abwehr/ Anwendung sonstiger Waffen	
13.	Weiterführungstechniken	13.1. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)
14.	Gegentechniken	14.1. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
15.	Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie)	15.1. Verteidigung gegen Atemiangriffe (Duo-Serie C)
16.	Freie Anwendungsformen	16.1. Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken
17.	Freie Darstellung/ Kata	

BEWEGUNGSFORMEN

FREIE BEWEGUNGSFORMEN IM STAND

FREIE BEWEGUNGSFORMEN AM BODEN

FALLTECHNIKEN

FALLTECHNIKEN UNTER EINWIRKUNG DES PARTNERS

KOMPLEXAUFGABE

AUSEINANDERSETZUNG MIT ATEMIS

BODENTECHNIKEN

SEITLICHEN HALTEPOSITION IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER

KREUZPOSITION IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER

REITPOSITION IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER

GUARDPOSITION IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER

HALTEPOSITION BEI GEGNERISCHER BAUCLAGE IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER

ATEMITECHNIKEN

HANDKANTENAÜBENSCHLAG

FUßSTOß ABWÄRTS

FUßSTOß SEITWÄRTS

SICHERUNGSTECHNIKEN

FESTLEGE-, AUFHEBE-, UND/ODER TRANSPORTTECHNIKEN IM VERLAUF DES TECHNIKPROGRAMMS (1. AUSFÜHRUNG)

FESTLEGE-, AUFHEBE-, UND/ODER TRANSPORTTECHNIKEN IM VERLAUF DES TECHNIKPROGRAMMS (2. AUSFÜHRUNG)

WURFTECHNIKEN

AUSHEBER

RÜCKRISS

HÜFTFEGEN ODER SCHENKELWURF

STOCKABWEHR/-ANWENDUNG MIT STÖRTECHNIK

ANGRIFFSWINKEL #1: SCHLAG ZUM KOPF/SCHLÄFE VON AUßEN

ANGRIFFSWINKEL #2: SCHLAG ZUM KOPF/SCHLÄFE VON INNEN

ANGRIFFSWINKEL #3: SCHLAG ZUM BECKEN VON AUßEN

ANGRIFFSWINKEL #4: SCHLAG ZUM BECKEN VON INNEN

ANGRIFFSWINKEL #5: STOCKSTICH

ANGRIFFSWINKEL #6: STOCKSCHLAG VON OBEN ZUM KOPF

ANGRIFFSWINKEL #7: SCHLAG ZU DEN BEINEN VON AUßEN

ANGRIFFSWINKEL #8: SCHLAG ZU DEN BEINEN VON INNEN

VERTEIDIGUNG MIT DEM STOCK GEGEN KONTAKTANGRIFFE (5 AUSFÜHRUNGEN)

KONTAKTANGRIFF #1:

KONTAKTANGRIFF #2:

KONTAKTANGRIFF #3:

KONTAKTANGRIFF #4:

KONTAKTANGRIFF #5:

WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

WEITERFÜHRUNG VON WURFTECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON WURFTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

GEGENTECHNIKEN

GEGENTECHNIK GEGEN WURFTECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

GEGENTECHNIK GEGEN WURFTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG (VERTEIDIGUNG GEGEN ATEMIANGRIFFE: DUO-SERIE C)

ANGRIFF 1: FAUSTSTOß ZUM KOPF/KÖRPER

ANGRIFF 2: AUFWÄRTSHAKEN

ANGRIFF 3: SCHWINGER

ANGRIFF 4: FUßSTOß VORWÄRTS ZUR KÖRPERMITTE

ANGRIFF 5: HALBKREISFUßTRITT VORWÄRTS ZUR KÖRPERMITTE

FREIE ANWENDUNGSFORMEN

FREIE AUSEINANDERSETZUNG MIT WURF-/BODENTECHNIKEN