



RheinlandPfalz



PRÜFUNGSPROGRAMM

3. KYU (GRÜN)



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Übersicht: Prüfungsprogramm

1. Bewegungsformen	1.1.	Übersetzschrirte vorwärts
	1.2.	Übersetzschrirte rückwärts
	1.3.	Übersetzschrirte seitwärts mit dem vorderen Bein
	1.4.	Übersetzschrirte seitwärts mit dem hinteren Bein
	1.5.	Übersetzschrirte auf der Stelle
	1.6.	Verteidigungslage am Boden
	1.7.	Auslagenwechsel in der Bodenlage
	1.8.	Gleiten in der Bodenlage vorwärts
	1.9.	Gleiten in der Bodenlage rückwärts
	1.10.	Gleiten in der Bodenlage seitwärts
	1.11.	Drehung in der Bodenlage vorne/hinten 90°
	1.12.	Drehung in der Bodenlage vorne/hinten 180°
	1.13.	Rollen in der Bodenlage
	1.14.	Aufstehen aus der Bodenlage unter Eigensicherung
2. Falltechniken	2.1.	Sturz vorwärts
	2.2.	Sturz rückwärts
	2.3.	Rolle vorwärts über ein Hindernis
	2.4.	Rolle rückwärts über ein Hindernis
3. Komplexaufgabe	3.1.	Wurftechniken
4. Bodentechniken	4.1.	Haltetechnik bei gegnerischen Bauchlage
	4.2.	Haltetechniken aus der Guardposition
	4.3.	Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen
5. Abwehrtechniken	5.1.	Abwehrtechniken mit der Hand (4 Ausführungen)
	5.2.	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel
6. Atemitechniken	6.1.	Ellenbogentechniken (2 Ausführungen)
	6.2.	Low-Kick
7. Würge-/ Nervendrucktechniken	7.1.	Nervendrucktechnik
	7.2.	Würgetechnik mit dem Armen oder Händen
8. Sicherungstechniken	8.1.	Mindestens zwei Festlege-, Aufhebe-, und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms
9. Hebeltechniken	9.1.	Handgelenkhebel
	9.2.	Armbeugehebel als Transporttechnik
10. Wurftechniken	10.1.	Schulterwurf oder Schulterzug
	10.2.	Große Innensichel
11. Stockabwehr/ -anwendungen	11.1.	Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes
12. Abwehr/ Anwendung sonstiger Waffen		
13. Weiterführungstechniken	13.1.	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)
	13.2.	Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)
14. Gegentechniken	14.1.	Gegentechnik gegen Hebeltechnik (2 Ausführungen)
15. Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie)	15.1.	Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)
16. Freie Anwendungsformen	16.1.	Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken
17. Freie Darstellung/ Kata		

BEWEGUNGSFORMEN**ÜBERSETZSCHRITTE VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS/AUF DER STELLE****ÜBERSETZSCHRITTE SEITWÄRTS MIT DEM VORDEREN/HINTEREN BEIN****VERTEIDIGUNGS-LAGE AM BODEN****AUSLAGENWECHSEL AM BODEN****GLEITEN AM BODEN VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS/SEITWÄRTS****DREHEN IN DER BODENLAGE NACH VORNE/HINTEN IN 90° /180°****ROLLEN IN DER BODENLAGE UND AUFSTEHEN UNTER EIGENSICHERUNG****FALLTECHNIKEN****STURZ VORWÄRTS****STURZ RÜCKWÄRTS****ROLLE ÜBER EIN HINDERNISS VORWÄRTS****ROLLE ÜBER EIN HINDERNISS RÜCKWÄRTS****KOMPLEXAUFGABE****AUSEINANDERSETZUNG MIT WURFTECHNIKEN****BODENTECHNIKEN****HALTETECHNIK BEI GEGNERISCHER BAUHLAGE**

HALTETECHNIK IN DER GUARDPOSITION

AUS EIGENER RÜCKENLAGE IN DIE OBERLAGE GELANGEN

ABWEHRTECHNIKEN

ABWEHRTECHNIK MIT DER HAND (1. AUSFÜHRUNG)

ABWEHRTECHNIK MIT DER HAND (2. AUSFÜHRUNG)

ABWEHRTECHNIK MIT DER HAND (3. AUSFÜHRUNG)

ABWEHRTECHNIK MIT DER HAND (4. AUSFÜHRUNG)

ABWEHRTECHNIK MIT DEM FUß/UNTERSCHENKEL

ATEMITECHNIKEN

ELLENBOGENTECHNIK (1. AUSFÜHRUNG)

ELLENBOGENTECHNIK (2. AUSFÜHRUNG)

Low-KICK

WÜRGE-/NERVENDRUCKTECHNIKEN

NERVENDRUCKTECHNIK

WÜRGETECHNIK MIT DEN ARMEN ODER HÄNDEN

SICHERUNGSTECHNIKEN

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

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

HEBELTECHNIKEN

HANDGELENKHEBEL

ARMBEUGEHEBEL ALS TRANSPORTTECHNIK

WURFTECHNIKEN

SCHULTERWURF/SCHULTERZUG

GROBE INNENSICHEL

STOCKABWEHR/-ANWENDUNG MIT DER KONTROLLE DES WAFFENFÜHRENDEN ARMS

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

WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

WEITERFÜHRUNG VON HEBELTECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON HEBELTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON ATEMITECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON ATEMITECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

GEGENTECHNIKEN

GEGENTECHNIK GEGEN HEBELTECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

GEGENTECHNIK GEGEN HEBELTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG (VERTEIDIGUNG GEGEN UMKLAMMERUNGSANGRIFF: DUO-SERIE B)

ANGRIFF 1: UMKLAMMERUNG VON VORNE UNTER/ÜBER DEN ARMEN

ANGRIFF 2: UMKLAMMERUNG VON HINTEN UNTER/ÜBER DEN ARMEN

ANGRIFF 3: SCHWITZKASTEN VON DER SEITE

ANGRIFF 4: SCHWITZKASTEN VON VORNE

ANGRIFF 5: WÜRGEN VON HINTEN MIT DEM UNTERARM

FREIE ANWENDUNGSFORMEN

FREIE AUSEINANDERSETZUNG MIT FAUSTTECHNIKEN