



RheinlandPfalz



# PRÜFUNGSPROGRAMM

## 4.1 KYU (GRÜNER STREIFEN)



LANDESPORTBUND  
RHEINLAND-PFALZ

---

## Übersicht: Prüfungsprogramm

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| 1.             | Bewegungsformen                               | 1.1. Übersetzschrirte vorwärts<br>1.2. Übersetzschrirte rückwärts<br>1.3. Übersetzschrirte seitwärts mit dem vorderen Bein<br>1.4. Übersetzschrirte seitwärts mit dem hinteren Bein<br>1.5. Übersetzschrirte auf der Stelle<br>1.6. Verteidigungslage am Boden<br>1.7. Auslagenwechsel in der Bodenlage<br>1.8. Gleiten in der Bodenlage vorwärts<br>1.9. Gleiten in der Bodenlage rückwärts<br>1.10. Gleiten in der Bodenlage seitwärts<br>1.11. Drehung in der Bodenlage vorne/hinten 90°<br>1.12. Drehung in der Bodenlage vorne/hinten 180°<br>1.13. Rollen in der Bodenlage<br>1.14. Aufstehen aus der Bodenlage unter Eigensicherung |
| 2.             | Falltechniken                                 | 2.1. Sturz vorwärts<br>2.2. Sturz rückwärts<br>2.3. Rolle vorwärts über ein Hindernis<br>2.4. Rolle rückwärts über ein Hindernis   |
| 3.             | Komplexaufgabe                                | 3.1. Wurftechniken   |
| 4.             | Bodentechniken                                | 4.1. Haltetechnik bei gegnerischen Bauchlage<br>4.2. Haltetechniken aus der Guardposition<br>4.3. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen  |
| <del>5.</del>  | <del>Abwehrtechniken</del>                    |  |
| 6.             | Atemitechniken                                | 6.1. Ellenbogentechniken (2 Ausführungen)<br>6.2. Low-Kick   |
| 7.             | Würge-/ Nervendrucktechniken                  | 7.1. Nervendrucktechnik<br>7.2. Würgetechnik mit dem Armen oder Händen   |
| <del>8.</del>  | <del>Sicherungstechniken</del>                |  |
| 9.             | Hebeltechniken                                | 9.1. Handgelenkhebel<br>9.2. Armbeugehebel als Transporttechnik  |
| <del>10.</del> | <del>Wurftechniken</del>                      |  |
| <del>11.</del> | <del>Stockabwehr/ -anwendungen</del>          |  |
| <del>12.</del> | <del>Abwehr/ Anwendung sonstiger Waffen</del> |  |
| 13.            | Weiterführungstechniken                       | 13.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)<br>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  |
| <del>17.</del> | <del>Freie Darstellung/ Kata</del>            |  |

**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**

**ATEMITECHNIKEN**

**ELLENBOGENTECHNIK (1. AUSFÜHRUNG)**

**ELLENBOGENTECHNIK (2. AUSFÜHRUNG)**

**LOW-KICK**

**WÜRGE-/NERVENDRUCKTECHNIKEN**

**NERVENDRUCKTECHNIK**

**WÜRGETECHNIK MIT DEN ARMEN ODER HÄNDEN**

HEBELTECHNIKEN

HANDGELENKHEBEL

ARMBEUGEHEBEL ALS TRANSPORTTECHNIK

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**