



RheinlandPfalz



PRÜFUNGSPROGRAMM

4. KYU (ORANGE)



LANDESPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

ÜBERSICHT: PRÜFUNGSPROGRAMM

1.	BEWEGUNGSFORMEN	1.1. OFFENSIVE AKTIONSSTELLUNG 1.2. DEFENSIVE AKTIONSSTELLUNG 1.3. AUSFALLSCHRITT MIT DEM VORDEREN BEIN NACH VORNE 1.4. AUSFALLSCHRITT MIT DEM HINTEREN BEIN NACH HINTEN 1.5. AUSFALLSCHRITT MIT DEM VORDEREN BEIN ZUR SEITE 1.6. AUSFALLSCHRITT MIT DEM HINTEREN BEIN ZUR SEITE 1.7. AUSFALLSCHRITT MIT DEM VORDEREN BEIN DIAGONAL NACH VORNE 1.8. AUSFALLSCHRITT MIT DEM HINTEREN BEIN DIAGONAL NACH HINTEN 1.9. DOPPELSCHRITTDREHUNG 90° 1.10. DOPPELSCHRITTDREHUNG 180° 1.11. DOPPELSCHRITTDREHUNG 180° IN PARALLELSTAND
2.	FALLTECHNIKEN	2.1. ROLLE VORWÄRTS AUS DEM STAND 2.2. ROLLE RÜCKWÄRTS AUS DEM STAND
3.	KOMPLEXAUFGABE	3.1. FAUSTTECHNIKEN
4.	BODENTECHNIKEN	4.1. BEFREIUNG AUS DER SEITLICHEN HALTEPOSITION 4.2. BEFREIUNG AUS DER KREUZPOSITION 4.3. BEFREIUNG AUS DER REITPOSITION
5.	ABWEHRTECHNIKEN	5.1. UNTERARMBLOCK NACH INNEN 5.2. UNTERARMBLOCK NACH AUßEN
6.	ATEMITECHNIKEN	6.1. FUBTECHNIK VORWÄRTS 6.2. FAUSTSTOß 6.3. FAUSTSCHLAG (2 AUSFÜHRUNGEN)
7.	WURGE / NERVENDRUCKTECHNIKEN	
8.	SICHERUNGSTECHNIKEN	8.1. MINDESTENS ZWEI FESTLEGE-, AUFHEBE-, UND/ODER TRANSPORTTECHNIKEN IM VERLAUF DES TECHNIKPROGRAMMS
9.	HEBELTECHNIKEN	9.1. ARMSTRECKHEBEL IM STAND 9.2. ARMSTRECKHEBEL BEI BODENLAGE DES GEGNERS 9.3. ARMBEUGEHEBEL IM STAND 9.4. ARMBEUGEHEBEL ALS FESTHALTECHNIK IM BODEN
10.	WURFTECHNIKEN	10.1. HÜFTWURF ODER HÜFTRAD 10.2. GROBE AUßENSICHEL
11.	STOCKABWEHR / ANWENDUNGEN	
12.	ABWEHR / ANWENDUNG SONSTIGER WAFFEN	
13.	WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN	13.1. WECHSEL VON ARMBEUGEHEBEL ZU ARMSTRECKHEBEL
14.	GEGENTECHNIKEN	14.1. WURF VERHINDERN DURCH AUSSTEIGEN (2 AUSFÜHRUNGEN) 14.2. WURF VERHINDERN DURCH BLOCKIEREN (2 AUSFÜHRUNGEN)
15.	FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG (DUO-SERIE)	15.1. VERTEIDIGUNG GEGEN GRIFFATTACKEN (DUO-SERIE A)
16.	FREIE ANWENDUNGSFORMEN	16.1. FREIE AUSEINANDERSETZUNG AM BODEN
17.	FREIE DARSTELLUNG / KATA	

BEWEGUNGSFORMEN

WECHSEL ZWISCHEN OFFENSIVER UND DEFENSIVER VERTEIDIGUNGSSTELLUNG

AUSFALLSCHRITTE (VORWÄRTS/RÜCKWÄRTS)

AUSFALLSCHRITTE (SEITWÄRTS/DIAGONAL)

DOPPELSCHRITTDREHUNG (90°/180°)

FALLTECHNIKEN

ROLLE VORWÄRTS AUS DEM STAND

ROLLE RÜCKWÄRTS AUS DEM STAND

KOMPLEXAUFGABE

AUSEINANDERSETZUNG MIT DEN FÄUSTEN

BODENTECHNIKEN

BEFREIUNG AUS DER SEITLICHEN HALTEPOSITION

BEFREIUNG AUS DER KREUZPOSITION

BEFREIUNG AUS DER REITPOSITION

ABWEHRTECHNIKEN

UNTERARMBLOCK INNEN

UNTERARMBLOCK AUßEN

ATEMITECHNIKEN

FUBTECHNIK VORWÄRTS

FAUSTSTOß

FAUSTSCHLAG (1. AUSFÜHRUNG)

FAUSTSCHLAG (2. AUSFÜHRUNG)

SICHERUNGSTECHNIKEN

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

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

HEBELTECHNIKEN

ARMSTRECKHEBEL IM STAND

ARMSTRECKHEBEL BEI BODENLAGE DES GEGNERS

ARMBEUGEHEBEL IM STAND

ARMBEUGEHEBEL ALS FESTHALTETECHNIK BEI BODENLAGE DES GEGNERS

WURFTECHNIKEN

HÜFTWURF ODER HÜFTRAD

GROBE AUßENSICHEL

WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

WECHSEL ZWISCHEN ARMSTRECK-/ARMBEUGEHEBEL

GEGENTECHNIKEN

VERHINDERN EINES WURFES NACH VORNE DURCH AUSSTEIGEN (1. AUSFÜHRUNG)

VERHINDERN EINES WURFES NACH VORNE DURCH AUSSTEIGEN (2. AUSFÜHRUNG)

VERHINDERN EINES WURFES NACH VORNE DURCH BLOCKIEREN (1. AUSFÜHRUNG)

VERHINDERN EINES WURFES NACH VORNE DURCH BLOCKIEREN (2. AUSFÜHRUNG)

FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG (VERTEIDIGUNG GEGEN GRIFFATTACKEN: DUO-SERIE A)

ANGRIFF 1: RECHTES HANDGELENKFASSEN

ANGRIFF 2: DIAGONALES FASSEN INS REVERS MIT DER RECHTEN HAND

ANGRIFF 3: WÜRGEN MIT BEIDEN HÄNDEN VON VORNE ODER VON HINTEN

ANGRIFF 4: WÜRGEN VON DER RECHTEN SEITE

ANGRIFF 5: GRIFF IN DIE JACKE AUF DER LINKEN SCHULTER

FREIE ANWENDUNGSFORMEN

FREIE AUSEINANDERSETZUNG AM BODEN