



Rheinland-Pfalz



PRÜFUNGSPROGRAMM

5.1 KYU (ORANGENE SPITZE)



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		
6.	Atemtechniken		
7.	Würge / Nervendrucktechniken		
8.	Sicherungstechniken		
9.	Hebeltechniken		

10.	WURFTECHNIKEN	10.1.	HÜFTWURF ODER HÜFTRAD
		10.2.	GROBE AUBENSICHEL

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

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