

# Prüfungsprogramm zum 5. Kyu.



## Technik

## Praxis

### Etikette.

**Bewegungslehre: Angriff und Verteidigungsstellungen.**  
**Ausweichen, Verteidigen durch Gleiten, Auslagenwechseln, Übersetzen ,**  
**Körperabdrehen , Schrittdrehung , Doppelschrittdrehung.**  
**Falltechniken: Rollen vor und rückwärts.**  
**Sturz: seitwärts, vor und rückwärts.**

### Angriffe

### Abwehrtechniken

1	Handkantenbolck	1	Griff zur Hand / Arm .	1	
2	Handfegen	2	Griff in die Kleidung.	1	
3	Rückriss	3	Körperumklammerung.	1	
4	Handbeugehebel	4	Würgegriffe.	1	
5	Kipphandhebel	5	Angriff auf am Boden liegende.	1	
6	Handballenstoß	6	Haarzug von vorne / hinten.	1	1
7	Hüftwurf	7	Kombinierte Angriffe.	1	
		8	Trittangriffe.	1	
		9	Schlagangriffe.	1	
		10	Schlagen mit starren Gegenständen.	X	
		11	Schlagen mit beweglichen Gegenständen.	X	
		12	Angriff mit scharfen und spitzen Gegenständen.	X	
		13	Schusswaffen. (nah )	X	
		14	Angriff auf engem Raum.	X	
		15	Freier Angriff von 2. bis 1. Kyu 1 Angreifer.	X	
			Ab 1. Dan 2 Angreifer.	X	
		16	Abwehrtechniken zusammen	9	1

# Prüfungsprogramm zum 4.Kyu.

## Technik

## Praxis



### Vorkenntnisse.

**Bewegungslehre: Angriff und Verteidigungsstellungen.**

**Ausweichen, Verteidigen durch Gleiten, Auslagenwechseln, Übersetzen,**

**Körperabdrehen , Schrittdrehung , Doppelschrittdrehung.**

**Falltechniken: Rollen vor und rückwärts.**

**Sturz: seitwärts, vor und rückwärts.**

**Bewegung: Ausweichen durch Auslagenwechsel.**

**Anatomie: Hand, Fingerstich und Kopfstoß.**

### Angriffe

### Abwehrtechniken

Unterarmblock	1	Griff zur Hand / Arm .	2	
1 nach oben	2	Griff in die Kleidung.	2	
2 nach innen	3	Körperumklammerung.	1	
3 nach außen	4	Würgegriffe.	2	
4 Große Außensichel	5	Angriff auf am Boden liegende.	1	
5 Fußfegen	6	Haarzug von vorne / hinten.	1	1
6 Handdrehbeugehebel	7	Kombinierte Angriffe.	2	
7 Armstrecken zu Boden	8	Trittangriffe.	2	
8 Fingerhebel	9	Schlagangriffe.	1	
9 Grader Fauststoß	10	Schlagen mit starren Gegenständen.	1	
10 Knöchelfaust	11	Schlagen mit beweglichen Gegenständen.	X	
11 Körperabbiegen	12	Angriff mit scharfen und spitzen Gegenständen.	1	
	13	Schusswaffen. (nah )	X	
	14	Angriff auf engem Raum.	1	
	15	Freier Angriff von 2. bis 1. Kyu 1 Angreifer.	X	
		Ab 1. Dan 2 Angreifer.	X	
	16			
		Abwehrtechniken zusammen	17	1

# Prüfungsprogramm zum 3.Kyu.



## Vorkenntnisse.

**Bewegungslehre: Angriff und Verteidigungsstellungen.**

**Ausweichen, Verteidigen durch Gleiten, Auslagenwechseln, Übersetzen,**

**Körperabdrehen , Schrittdrehung , Doppelschrittdrehung.**

**Falltechniken: Rollen vor, rückwärts und Fallen über ein Hindernis ( Bock )**

**Sturz: seitwärts, vor und rückwärts.**

**Anatomie: Nasendruck, Ohrendruck als Befreiung oder Lösegriff.**

	Angriffe	Abwehrtechniken
1 Tiefblock	1 Griff zur Hand / Arm .	3
Ellenbogenstoß	2 Griff in die Kleidung.	3
2 nach unten	3 Körperumklammerung.	3
3 nach hinten	4 Würgegriffe.	3
4 nach vorne	5 Angriff auf am Boden liegende.	3
5 nach oben	6 Haarzug von vorne / hinten.	1 1
6 zur Seite	7 Kombinierte Angriffe.	3
7 Fußstoß	8 Trittangriffe.	3
8 Fußtritt	9 Schlagangriffe.	3
9 Kreuzfesselgriff	10 Schlagen mit starren Gegenständen.	3
10 Schulterwurf	11 Schlagen mit beweglichen Gegenständen.	1
11 Eckenwurf	12 Angriff mit scharfen und spitzen Gegenständen.	2
Handaußenkantenschlag	13 Schusswaffen. (nah )	X
12 nach außen	14 Angriff auf engem Raum.	1
13 nach innen	15 Freier Angriff von 2. bis 1. Kyu 1 Angreifer.	X
Handinnenkantenschlag	Ab 1. Dan 2 Angreifer.	X
14 nach außen	16	Abwehrtechniken zusammen 32 1
15 nach innen		
16 Genickdrehhebel		

## Prüfungsprogramm zum 2.Kyu.

### Technik

### Praxis



#### Vorkenntnisse.

Falltechniken : Freier Fall.

Abwehr von 1 frei angreifenden Gegner mit und ohne Kontakt.

#### Angriffe

#### Abwehrtechniken

1	Fußstoß seitwärts	1	Griff zur Hand / Arm .	4	
2	Fußstoß rückwärts	2	Griff in die Kleidung.	3	
3	Handrückenschlag	3	Körperumklammerung.	4	
4	Faustrückenschlag	4	Würgegriffe.	4	
5	Kniestoß	5	Angriff auf am Boden liegende.	4	
6	Ausheber	6	Haarzug von vorne / hinten.	1	1
7	Schaufelwurf	7	Kombinierte Angriffe.	4	
8	Beinhebel	8	Trittangriffe.	4	
9	Drehstreckhebel	9	Schlagangriffe.	4	
10	Armriegel von außen	10	Schlagen mit starren Gegenständen.	4	
11	Armriegel von innen	11	Schlagen mit beweglichen Gegenständen.	2	
		12	Angriff mit scharfen und spitzen Gegenständen.	3	
		13	Schusswaffen. (nah )	1	
		14	Angriff auf engem Raum.	2	
		15	Freier Angriff von 2. bis 1. Kyu 1 Angreifer.	1	
			Ab 1. Dan 2 Angreifer.	X	
		16	Abwehrtechniken zusammen	45	1

# Prüfungsprogramm zum 1.Kyu.

## Technik

## Praxis



### Vorkenntnisse.

Falltechniken : Freier Fall.

Abwehr von 1 frei angreifenden Gegner mit , ohne Kontakt und freier Angriff.

### Angriffe

### Abwehrtechniken

1	Halbkreisfußtritt	1	Griff zur Hand / Arm .	5	
2	Freies Würgen	2	Griff in die Kleidung.	3	
3	Fersenrückwurf	3	Körperumklammerung.	4	
4	Kleiner Eingangswurf	4	Würgegriffe.	5	
5	Körperstreckhebel	5	Angriff auf am Boden liegende.	4	
6	Seitstreckhebel	6	Haarzug von vorne / hinten.	1	
7	Bauchstreckhebel	7	Kombinierte Angriffe.	4	
8	Armbeugehebel	8	Trittangriffe.	5	1
9	Beinstrecker	9	Schlagangriffe.	5	
10	Seitfallzug	10	Schlagen mit starren Gegenständen.	5	
11	Talfallzug	11	Schlagen mit beweglichen Gegenständen.	2	
12	Kopfwurf	12	Angriff mit scharfen und spitzen Gegenständen.	4	
		13	Schusswaffen. (nah )	2	
		14	Angriff auf engem Raum.	2	
		15	Freier Angriff von 2. bis 1. Kyu 1 Angreifer.	1	
			Ab 1. Dan 2 Angreifer.	X	
		16	Abwehrtechniken zusammen	52	