



Prüfungsvorlage

Name:

4.1. KYU GRÜNER STREIFEN



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
1. Falltechniken	1.1. Sturz vorwärts			
	1.2. Sturz rückwärts			
2. Bodentechniken	2.1. Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)			
	2.2. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen			
	2.3. Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)			
3. Abwehrtechniken	3.1. Abwehrtechnik mit der Hand			
	3.2 Dreierkontakt			
4. Atemitechniken	4.1. Ellbogentechnik			
	4.2. Lowkick			
5. Würge- / Nervendruck-techniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
6. Hebeltechniken	6.1. Handgelenkhebel 6.1.1. Handbeugehebel zu Boden			
7. Wurftechniken	7.3. Beingreifer 7.3.1. Doppelhandsichel von vorne			
8. Stockabwehr /-anwendung	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2			
9. Messerabwehr	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
10. Weiterführungs-techniken	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken			
11. Gegentechniken	11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand			
	11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf			



Prüfungsvorlage

Name:

4.1. KYU GRÜNER STREIFEN



Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Weitere Techniken in der Kombination	Angriff
12. Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen: 1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich 2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz 3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen 4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter 5. Griffansatz zum Oberkörper 6. Griffansatz zu den Beinen 7. Aufwärtshaken 8. Lowkick			
13. Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster, 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik			
	13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze			
14. Bewegungsformen	14.1. Übersetzschrte			
15. Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
16. Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			