



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport  
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



## Prüfungsprogramm zum **05. GoKyu (orange)** von

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ Gesamtpunktzahl \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden JA  NEIN

**Mögliche Punkte=78 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=51 Punkte**

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

**Vorkenntnisse** nach Ermessen der Prüfer 4 – 8 Techniken vom JuKyu bis HachiKyu

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 01. Bewegungsformen im Stand

Acht Ausfallschritte, Doppelschrittdrehung in den Parallelstand,  
Doppelschrittdrehung viertel Drehung = 90°, halbe Drehung = 180°,

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 02. Falltechniken

Rolle vorwärts rechts und links, Rolle rückwärts über die  
rechte und die linke Schulter in den Stand

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 03. Techniken an Schlagpolstern

Angesagte Einzeltechniken am Schlagpolster  
2 Minuten Technikkombinationen am Schlagpolster  
Angesagte Einzeltechniken an Handpratzen

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 04. Bodentechniken

Aus der Guardposition (eigene Rückenlage) in eine  
Hebel- oder Würgetechnik gelangen

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 05. Abwehrtechniken „Klassische Blöcke aus dem Karate“

*Unterarmblock nach innen gegen Fauststoß zur Körpermitte*  
*Unterarmblock nach innen „unten“ gegen Fußtritt vorwärts*  
*Unterarmblock nach außen „unten“ gegen Fußtritt vorwärts*  
*Unterarmblock nach oben gegen Schlag von oben auf den Kopf*  
*Unterarmblock nach außen gegen Schwinger zum Kopf*

Punktzahl \_\_\_\_\_

### 06. Schlag- und Tritttechniken

*Fußtechnik vorwärts gegen Schlägerangriff*  
*Lowkick gegen Schwinger zum Kopf links*  
*Fauststoß oder Kettenfauststoß gegen Ohrfeigen*

Punktzahl \_\_\_\_\_



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport  
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



## Prüfungsprogramm zum **05. GoKyu (orange)** von

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ **Gesamtpunktzahl** \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Danggraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden **JA**  **NEIN**

**Mögliche Punkte=78 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=51 Punkte**

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

### 07. Hebeltechniken

*Körperstreckhebel gegen diagonales Handgelenk fassen  
Armstreckhebel zu Boden gegen Griffansatz zur Jacke*

*Armbeugehebel im Stand gegen diagonales Handgelenk fassen  
Armbeugehebel im Stand gegen Ohrfeige*

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 08. Wurftechniken

*Schulterwurf oder Schulterzug gegen Griffansatz zur Jacke  
Hüftwurf gegen Griffansatz zum Handgelenk Entfällt bei Seniorenprüfung!  
Große Außensichel gegen Schlag von außen zum Kopf*

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 09. Stockabwehr I-anwendung

Stockabwehr gegen einen Schlag von oben außen und gegen einen Schlag direkt von oben, Stockabwehr gegen einen Schlag von innen

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 10. Messerabwehr (gegen geraden Stich zu Körpermitte)

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 11. Gegentechnik

Verhindern eines Wurfes nach vorne - Beispiel:  
*Angriff Hüft- oder Schulterwurf → Abwehr → Körperabbiegen,  
Knietechnik, Ellenbogentechnik oder Griff zu den Augen*

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung „im Kreis“ gegen 4 angesagte Kontaktangriffe und einen ohne Kontakt

Freie Auseinandersetzung im Stand mit offenen Händen und Schutzkleidung  
(Dauer 2- 4 Minuten mit zweimaligem Partnerwechsel – entfällt bei Seniorenprüfungen)

**Punktzahl** \_\_\_\_\_