



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



Prüfungsprogramm zum **09. KuKyu (weiß-gelb)** von

Prüfungsdatum: _____

Prüfungsort: _____

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: _____ Bestanden JA NEIN

Mögliche Punkte=42 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=27 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!)

01. Bewegungsformen im Stand

Verteidigungsstellung, Auslagenwechsel nach vorn, nach hinten, auf der Stelle
Auspendeln (Meidbewegungen), Abducken, Abtauchen, Gleiten vorwärts, rückwärts,
seitwärts, Körperabdrehen, Schrittdrehungen viertel = 90° und halb = 180°

Punktzahl _____

02. Falltechniken

Sturz seitwärts rechts und links, Sturz rückwärts

Punktzahl _____

03. Techniken an Schlagpolstern

Angesagte Einzeltechniken am Schlagpolster
1 Minute Technikkombinationen am Schlagpolster
Angesagte Einzeltechniken an Handpratzen

Punktzahl _____

04. Bodentechniken

Aus der Guardposition (eigene Rückenlage) in eine Haltetechnik in
der Oberlage gelangen

Punktzahl _____

05. Abwehrtechniken – relativ passive Blöcke

*Am Kopf gegen Schwinger oder Ohrfeige
Nach außen gegen Schlag zur Körpermitte
Nach innen gegen geraden Fauststoß zur Körpermitte
Vor dem eigenen Kopf gegen Griff zum Nacken*

*Abwehrtechnik mit der **linken** Hand gegen Griff zur Jacke oder Schulter
Abwehrtechnik mit der **rechten** Hand gegen Fauststoß zum Kopf*

Punktzahl _____

06. **Griff lösen oder sprengen** gegen gleichseitiges Handgelenk erfassen, diagonales
Handgelenk erfassen, beidseitiges Handgelenk erfassen von vorn und hinten,
beidhändigem Griff an ein Handgelenk von vorn, von der Seite und von hinten

Punktzahl _____



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



Prüfungsprogramm zum **09. KuKyu (weiß-gelb)** von

Prüfungsdatum: _____

Prüfungsort: _____

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: _____ Bestanden JA NEIN

Mögliche Punkte=42 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=27 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. Schlag- und Tritttechniken

Handballentechnik gegen Schwinger

Handballentechnik gegen Schwitzkasten von der Seite

Knietechnik gegen Griff zur Jacke

Knietechnik gegen Körperumklammerung von der Seite

Stoppfußstoß gegen diagonales Handgelenk erfassen

Stoppfußstoß gegen Griff oder Griffansatz zur Jacke

Punktzahl _____