

Vorschläge für Handlungskomplexe für Vereins-Kyu-Prüfungen 6.1/6.2 Kyu

Hinweis: Die vom Prüfungsprogramm expressis verbis geforderten Techniken sind jeweils unterstrichen!

A 6.1 und 6.2 Kyu (Gelbe Spitze/Weiß-Gelb-Gurt)

5 Aufgaben (6.1 Kyu) bzw. 11 Aufgaben (6.2 Kyu) im Prüfungsfach TECHNIK

A1 „Beinstellen“ (4¹)

Angriff: *Ohrfeige*

Verteidigung: Ausweichbewegung mit Passivblock am Kopf – Handballentechnik zum Oberkörper – Beinstellen – Haltetechnik in seitlicher Position am Boden

A2 „Körperabbiegen“ (4)

Angriff: *Schwinger mit Weiterführung als Faustrückenschlag*

Verteidigung: Abducken/Abtauchen gegen den Schwinger – in der Rückwärtsbewegung des Angriffs den Faustrückenschlag mit einem Doppelstopp mit beiden Händen abwehren (Abwehrtechnik mit der Hand, 1. Ausführung) und den Arm sichern (festhalten) – Handballentechnik zum Rücken

- Variante 1: Körperabbiegen – Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (Seitstreckhebel am Boden)
- Variante 2: Stoppfußstoß von hinten – Gegner rückwärts zu Boden reißen – Haltetechnik in Kreuzposition

A3 „Knietechnik“ (3)

Angriff: *Ohrfeige*

Verteidigung: Schulterstopp (Abwehrtechnik mit der Hand, 2. Ausführung) – Knietechnik zur Körpermitte – den Partner nach vorne zu Boden bringen – Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

A4 „Armstreckhebel zum Boden“ als Grifflösen (2)

Angriff: *diagonales Handgelenk fassen*

Verteidigung: Hand sichern – Fußtechnik zum Schienbein/Knie als Atemi – Grifflösen mit Übergang in den Armstreckhebel *zum* Boden – Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (Armstreckhebel *am* Boden)

A5 „Griffsprengen“ (3)

Angriff: *gegenüberliegendes Handgelenk fassen*

Verteidigung: Eindrehen mit einem Griffsprengen mit dem eigenen freien Unterarm – Übergang zum Beinstellen – Haltetechnik in Reitposition

A6 Passivblock außen/Passivblock innen (1/1)

Eine isolierte Demonstration dieser beiden Techniken als reine Bewegungsform mit angedeutetem Angriff (Darstellung ohne Kombination) ist lt. Prüfungsordnung grundsätzlich möglich und in einer (Teil-/Zwischen-)Prüfung zum 6.1/6.2 Kyu durchaus sachgerecht und zielführend!

¹ Klammerangabe = Anzahl der expressis verbis geforderten (Einzel-)Techniken in der jeweiligen Graduierung