

# Vorschläge für Handlungskomplexe für Vereins-Kyu-Prüfungen 5.1/5.2 Kyu

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

## **B 5.1 Kyu und 5.2 Kyu (Orange Spitze/Gelb-orange-Gurt )**

5 Aufgaben (5.1 Kyu) bzw. 10 Aufgaben (5.2 Kyu) im Prüfungsfach TECHNIK

### **B1 Befreiung aus Haltetechniken**

Die Befreiung aus den Haltetechniken (Prüfungsfach 4 – Bodentechniken) kann in der Prüfung grundsätzlich partnerweise als **eigenständige Übungsform** (vergleichbar der Komplexaufgabe) gezeigt werden. Dabei befreit sich einer der Partner aus einer Halte-technik, nimmt nach der Befreiung seinerseits eine Haltetechnik ein, aus der sich wiederum der Partner befreien muss, usw.

Sofern die Befreiungen aus allen 3 Haltetechniken richtig gezeigt werden, sind bereits 3 Aufgaben der Teil-/Zwischenprüfung im Prüfungsfach TECHNIK erfüllt!

### **B2 Technikkombinationen gegen Angriffe der DUO-Serie A**

<b>A1<sup>1</sup></b>	<b>ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst (3)</b>
V1 <sup>2</sup>	Hand sichern – <u>Fußtechnik vorwärts</u> (Fußtritt) – <u>Armstreckhebel im Stand</u> (als Armstreckhebel <i>zum</i> Boden) – Sicherung mit <u>Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners</u>
<b>A2</b>	<b>einhändiger Griff ins Revers/diagonal (2)</b> [die Partner stehen eng zueinander]
V2	greifende Hand sichern – <u>Faustschlag zum Körper</u> (1. Ausführung FAUSTSCHLAG als <u>Aufwärtshaken</u> ) – Knietechnik – Gegner zu Boden bringen – Sicherung mit <u>Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden</u>
<b>A3</b>	<b>Würgen von vorne mit beiden Händen (2)</b>
V3	<u>Fauststoß</u> – Griffsprengen – <u>Große Außensichel</u> – FAT <sup>3</sup> beliebig
<b>A4</b>	<b>Würgen von der Seite mit beiden Händen (2/2)</b>
V4a)	passive Abwehr – <u>Faustschlag</u> (2. Ausführung FAUSTSCHLAG als <u>Faustrückenschlag</u> ) – <u>Hüftwurf</u> (oder Hüftrad) – FAT beliebig
V4b)	passive Abwehr – <u>Faustschlag</u> (2. Ausführung FAUSTSCHLAG als <u>Faustrückenschlag</u> ) – den vorderen gegnerischen Arm greifen und nach vorne/seitwärts aussteigen mit Übergang zum <u>Armbeugehebel im Stand</u>
<b>A5</b>	<b>Griff in die Jacke (Schulterbereich), einhändig von der Seite (2)</b>
A5	umdrehen/Arm sichern/ <u>Fauststoß</u> – <u>Große Außensichel</u> – FAT beliebig

### **B3 Weitere Technikkombinationen (Angriffe außerhalb der DUO-Serie A)**

<b>AA</b>	<b>Faustschlag/Schwinger (2)</b>
V	<u>Unterarmblock nach außen</u> – Atemi – <u>Große Außensichel</u> – FAT beliebig
<b>AB</b>	<b>Rückhandschlag (4)</b>
V	<u>Unterarmblock nach innen</u> mit Sichern des angreifenden Arms – <u>Faustschlag zur Körpermitte</u> (2. Ausführung FAUSTSCHLAG als <u>Faustrückenschlag</u> ) – <u>Armstreckhebel im Stand</u> als Armstreckhebel <i>zum</i> Boden – <u>Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden</u>

<sup>1</sup> A1 = Angriff 1 der DUO-Serie A usw.

<sup>2</sup> V1 = Verteidigung 1

<sup>3</sup> FAT = Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik