

Handlungskomplexe für das Kinder- und Jugendtraining in Vorbereitung auf die Teilnahme an (Teil-)Prüfungen zum 5.1, 5.2 und 4. Kyu

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

A 5.1 Kyu - Orange Spitze

➤ 5 Aufgaben im Prüfungsabschnitt TECHNIK¹

1. Fallschule

- Rolle **vorwärts** in den Stand (beidseitig)
- Rolle **rückwärts** in den Stand (Seite beliebig)

2. Bewegungslehre

- **Doppelschrittdrehungen** um 90 und 180 Grad vorwärts und rückwärts
- **Doppelschrittdrehung** in den Parallelstand (Eingang zum Eindrehwurf)

3. Komplexaufgabe

- Fausttechniken als Bewegungsaufgabe (mit Partner oder mit Pratsche)

4. Bodentechniken – Befreiung aus 1 Haltetechnik

- Befreiung aus seitlicher Festhalte *o d e r* Kreuzposition *o d e r* Reitposition

5. Demonstration der geforderten Techniken in Kombination (5 Aufgaben) vorzugsweise mit den Angriffen der DUO-Serie A

A1	<i>ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst</i>
V1	Hand sichern, <u>Fußtechnik vorwärts</u> (Fußtritt), <u>Armstreckhebel zum Boden</u> , Sicherung mit <u>Armbeugehebel am Boden</u>
A2	<i>einhändiger Griff ins Revers (diagonal) [Hinweis: Partner stehen eng beieinander]</i>
V2	Hand sichern, <u>Faustschlag zum Körper</u> (Aufwärtshaken), Knietechnik, Gegner zu Boden bringen, Atemi (Fuß) als Abschluss oder Hebeltechnik am Boden

6. Weiterführungstechniken

- Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel als Bewegungsaufgabe

7. Gegentechniken

- Verhindern eines Wurfes nach vorne durch
 - Aussteigen (2 Ausführungen)
 - Blockieren (2 Ausführungen)

8. Freie SV: Verteidigung gegen Griffattacken (DUO-Serie A)

9. Freie Auseinandersetzung am Boden: freier Bodenkampf

¹ Der Prüfungsabschnitt „TECHNIK“ umfasst die Prüfungsfächer 4 bis 10 (Bodentechniken, Abwehrtechniken, Atemitechniken, Würge-/Nervendrucktechniken, Sicherungstechniken, Hebeltechniken und Wurftechniken). Alle anderen Prüfungsfächer werden – sofern sie bei der entsprechenden Gurtstufe vorhanden sind – auch in den Zwischenprüfungen in vollem Umfang geprüft.

Handlungskomplexe für das Kinder- und Jugendtraining in Vorbereitung auf die Teilnahme an (Teil-)Prüfungen zum 5.1, 5.2 und 4. Kyu

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

B 5.2 Kyu – Gelb-orange

➤ 10 Aufgaben im Prüfungsabschnitt TECHNIK

1. Fallschule

- Rolle **vorwärts** in den Stand (beidseitig)
- Rolle **rückwärts** in den Stand (Seite beliebig)

2. Bewegungslehre

- **Doppelschrittdrehungen** um 90 und 180 Grad vorwärts und rückwärts
- **Doppelschrittdrehung** in den Parallelstand (Eingang zum Eindrehwurf)

3. Komplexaufgabe

- Fausttechniken als Bewegungsaufgabe (mit Partner oder mit Pratsche)

4. Bodentechniken – Befreiung aus 2 Haltetechniken

- Befreiung aus seitlicher Festhalte, Kreuzposition bzw. Reitposition

5. Demonstration der geforderten Techniken in Kombination (10 Aufgaben) vorzugsweise mit den Angriffen der DUO-Serie A

A1	<i>ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst</i>
V1	Hand sichern, <u>Fußtechnik vorwärts</u> (Fußtritt), <u>Armstreckhebel zum Boden</u> , Sicherung mit <u>Armbeugehebel am Boden</u>
A2	<i>einhändiger Griff ins Revers (diagonal) [Hinweis: eng stehend]</i>
V2	Hand sichern, <u>Faustschlag zum Körper</u> (Aufwärtshaken), Knietechnik, Gegner zu Boden bringen, Atemi (Fuß) oder Hebeltechnik am Boden
A3	<i>Würgen von vorne mit beiden Händen</i>
V3	<u>Fauststoß</u> , Griffsprengen, <u>große Außensichel</u> o d e r <u>Hüftwurf</u> (Hüftrad)
A4	<i>Würgen von der Seite mit beiden Händen</i>
V4	passive Abwehr, Ellenbogentechnik, <u>Hüftwurf</u> (oder Hüftrad)

weitere Techniken in Kombination:

A	<u>Faustschlag</u>
V	<u>Unterarmblock nach außen</u> , Atemi, <u>Armbeugehebel</u>

6. Weiterführungstechniken

- Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel als Bewegungsaufgabe

7. Gegentechniken

- Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen und Blockieren (jeweils 2 Ausführungen)

8. Freie SV: Verteidigung gegen Griffattacken (DUO-Serie A)

9. Freie Auseinandersetzung am Boden: freier Bodenkampf

Handlungskomplexe für das Kinder- und Jugendtraining in Vorbereitung auf die Teilnahme an (Teil-)Prüfungen zum 5.1, 5.2 und 4. Kyu

Die vom Prüfungsprogramm expressis verbis geforderten Techniken sind jeweils unterstrichen!

C Vollgurtprüfung 4. Kyu (Orangegurt)

➤ Vorbereitungszeit erfüllt, 1 Technik-Lehrgang in der Vorbereitungszeit

1. Fallschule

- Rolle **vorwärts** in den Stand (beidseitig)
- Rolle **rückwärts** in den Stand (Seite beliebig)

2. Bewegungslehre

- **Doppelschrittdrehungen** um 90 und 180 Grad vorwärts und rückwärts
- **Doppelschrittdrehung** in den Parallelstand (Eingang zum Eindrehwurf)

3. Komplexaufgabe

- Fausttechniken als Bewegungsaufgabe (mit Partner oder mit Pratsche)

4. Bodentechniken – Befreiung aus allen **3 Haltetechniken**

- Befreiung aus seitlicher Festhalte, Kreuzposition und Reitposition

5. Demonstration der geforderten Techniken in Kombination vorzugsweise mit den Angriffen der DUO-Serie A

A1	<i>ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst</i>
V1	Hand sichern, <u>Fußtechnik vorwärts</u> (Fußtritt), <u>Armstreckhebel zum Boden</u> , Sicherung mit <u>Armbeugehebel am Boden</u>
A2	<i>einhandiger Griff ins Revers (diagonal) [Hinweis: eng stehend]</i>
V2	Hand sichern, <u>Faustschlag zum Körper</u> (Aufwärtshaken), Knietechnik, Gegner zu Boden bringen, Atemi (Fuß) oder Hebeltechnik am Boden
A3	<i>Würgen von vorne mit beiden Händen</i>
V3	<u>Fauststoß</u> , <u>Griffsprengen</u> , <u>große Außensichel</u> o d e r <u>Hüftwurf</u> (Hüfttrad)
A4	<i>Würgen von der Seite mit beiden Händen</i>
V4	passive Abwehr, Ellenbogentechnik, <u>Hüftwurf</u> (oder Hüfttrad)
A5	<i>Griff in die Jacke (Schulterbereich), einhändig von der Seite</i>
A5	umdrehen, Arm sichern und Fauststoß, <u>Große Außensichel</u>

weitere Techniken in Kombination:

A	<i>Faustschlag</i>
V	<u>Unterarmblock nach außen</u> , Atemi, <u>Armbeugehebel</u>
A	<i>Rückhandschlag</i>
V	<u>Unterarmblock nach innen</u> mit Sichern des Arms, <u>Faustrückenschlag zur Körpermitte</u> , <u>Armstreckhebel zum Boden</u> , <u>Armbeugehebel am Boden</u>

6. Weiterführungstechniken

- Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel als Bewegungsaufgabe

7. Gegentechniken

- Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen und Blockieren (jeweils 2 Ausführungen)

8. Freie SV: Verteidigung gegen Griffattacken (DUO-Serie A)

9. Freie Auseinandersetzung am Boden: freier Bodenkampf