

## Prüfungsnotizen zum 5. Kyu

Prüfungsfach (11 Fächer)	Techniken	Name	Name	Name
<b>Bewegungs- formen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Verteidigungsstellung</li> <li>– Auslagewechsel</li> <li>– Meidbewegung                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendeln</li> <li>• Abducken</li> <li>• Abtauchen</li> </ul> </li> <li>– Gleiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• vorwärts</li> <li>• rückwärts</li> <li>• seitwärts</li> </ul> </li> <li>– Körperabdrehen</li> <li>– Schrittdrehungen                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 90°</li> <li>• 180°</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Falltechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sturz seitwärts                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• links</li> <li>• rechts</li> </ul> </li> </ul>			
<b>Boden- techniken</b>	Je eine Haltetechnik in a) seitlicher Pos. b) Kreuzposition c) Reitposition			
<b>Abwehr- techniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 3 passive Abwehrtech. / Unterarm</li> <li>– 2 Abwehrtech. mit der Hand</li> <li>– 1 Grifflösen</li> <li>– 1 Griffsprengen</li> </ul>			
<b>Atemitechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 Handballentechnik                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handballenstoß</li> <li>• Handballenschlag</li> <li>• Handflächenschlag</li> </ul> </li> <li>– 1 Knietechnik</li> <li>– 1 Stoppfußstoß</li> </ul>			
<b>Hebeltechniken</b>	– 1 Armsteckhebel / Boden			
<b>Wurftechniken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 1 Körperabbiegen</li> <li>– 1 Beinstellen</li> </ul>			
<b>Freie Anwendung</b>	Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Tiefschutz Pflicht)			
<b>Kombination / Vielfältigkeit</b>	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			
<b>Sicherungs- techniken</b>	Bewertung der gezeigten Festlege- oder Transporttechniken			
<b>Partner- verhalten</b>	Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			

5 = sehr gut • 4 = gut • 3 = ausreichend • 2 = mangelhaft • 1 = ungenügend oder Notizen SBP Keckstein

Stand Dez 08