



## 4. Kyu

- \* = Erste Zwischenprüfung  
\*\* = Zweite Zwischenprüfung  
(Blau = Angriffstechnik)  
(Rot = Beispieltechnik)  
(Schwarz = Technik)

### 1 . Bewegungsformen

#### (Demonstration mit dem Partner)

- \*\* 2 verschiedene Aktionsstellungen (offensiv, defensiv)  
Ausfallschritte in 8 Richtungen
- \* Doppelschrittdrehung 90°, 180°, 180° in den Parallelstand

### 2 . Fallschule (unter Einwirkung des Partners)

- \* Rolle vorwärts
- \* Rolle rückwärts

### 3 . Komplexaufgaben

Demonstration von Atemitechniken (mit offenen Händen)  
am sich bewegenden, sonst passiven Partner

### 4. Bodentechniken

- \* Befreiung aus der seidl. Position
- \*\* Befreiung aus der Kreuzposition  
Befreiung aus der Reitposition

### 5 . Abwehrtechniken

#### 2 aktive Abwehrtechniken mit dem Unterarm

- \* a. nach außen Ohrfeige
- \*\* b. nach innen Griffansatz zum Revers

### 6 . Atemitechniken

- \*\* 1 Fußstoß vorwärts Griffansatz zum Revers/Stockschlag oben außen
- \* 1 Fauststoß Ohrfeige  
2 Faustschläge  
z.B. **Aufwärtshaken** Griff ins Revers  
**Schwinger** Ohrfeige

7 . Würgetechniken - Bewertung entfällt

### 8 . Sicherungstechniken/ (mind. 2 x Festlegen, Aufheben und Transportieren)

### 9 . Hebeltechniken

- \* 2 Armstreckhebel ( je 1 x Stand und 1 x Boden / Kombination möglich )  
z.B. **Armstreckhebel im Stand,** diag. Handgelenk erfassen  
**zu Boden bringen, Armstreckhebel am Boden**
- \*\* 1 Armbeugehebel im Stand (verriegelt) Schlag von oben
- \* 1 Armbeugehebel  
als Festlegetechnik am Boden  
z.B. **Kreuzfesselgriff** diag. Handgelenk erfassen

### 10 . Wurftechniken

- \*\* 1 Hüftwurf einhändiger Griff ins Revers
- \* 1 Große Außensichel Schwinger

11-12 . Stock-, Waffen - Bewertung entfällt

## 4. Kyu

\* = Erste Zwischenprüfung  
\*\* = Zweite Zwischenprüfung  
(Blau = Angriffstechnik)  
(Rot = Beispieltechnik)  
(Schwarz = Technik)

### 13 . Weiterführungstechniken

Wechsel vom Armbeugehebel zum  
Armstreckhebel (je nach Reaktion) **diag. Handgelenk erfassen**

### 14 . Gegentechniken

Verhindern eines Wurfes nach vorn durch  
a. Aussteigen b. Blockieren **gegen Hüftwurf o. Schulterwurf**

### 15 . Freie SV ( DUO Serie 1 )

gegen 5 vorgegebene Festhaltegriffen

- \* 1. beidhändiger Griff an das rechte Handgelenk
- \*\* 2. Griff zum Revers
- \*\* 3. Würgen von vorn

### Fortsetzung 15. Freie SV (DUO Serie 1)

- \*\* 4. Würgen von der Seite
- 5. Schulterfassen mit der rechten Hand auf die linke Schulter

### 16 . Freie Anwendungsformen

- \*\* im der Bereich Bodentechniken  
Verwendung von Halte- u. Hebelt.  
1 bis max. 2 Min

17 . Freie Darstellung - Bewertung entfällt

### 18 . Kombinationen / Vielfältigkeit nur Bewerten

- Technikkombinationen

### 19 . Angriffs- und Partnerverhalten nur Bewerten

- Verhalten als Prüfling und Partner