



**Prüfungsnotizen:** \_\_\_\_\_

**zum . Kyu-Grad**

**A. Grundtechniken**

**I. Falltechniken**

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

**II. Ausweichen**

UKE

TORI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4
- 5.

### III. Blocken

UKE

TORI

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

### IV. Schläge und Stöße

**Hinweis:**

*Die Techniken werden am stillstehenden UKE ausgeführt.  
Körperkontakt ist zu vermeiden.  
Die Angriffsdistanz muß realistisch gewählt werden.*

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

### V. Fußtritte - Stöße - Sprünge

**Hinweis:**

*Die Techniken werden am stillstehenden UKE ausgeführt.  
Körperkontakt ist zu vermeiden.  
Die Angriffsdistanz muß realistisch gewählt werden.*

- |    |    |
|----|----|
| 1. | 5. |
| 2. | 6. |
| 3. | 7. |

4.

8.

## VI. Würfe

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 7.  |
| 2. | 8.  |
| 3. | 9.  |
| 4. | 10. |
| 5. | 11. |
| 6. | 12. |

## VII. Hebel

Hinweis: Hebel sind an Finger, Hand, Arm, Genick, Fuß, Bein bzw. Körper zu demonstrieren.  
UKE gibt durch 2-maliges Abschlagen auf.

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 7.  |
| 2. | 8.  |
| 3. | 9.  |
| 4. | 10. |
| 5. | 11. |
| 6. | 12. |

## VIII. Würgegriffe

Hinweis: Würgetechniken sind im Stand, in der Bodenlage, in kniender Lage bzw. in der Bodenlage an UKE auszuführen. UKE gibt durch 2-maliges Abschlagen auf!

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 7.  |
| 2. | 8.  |
| 3. | 9.  |
| 4. | 10. |
| 5. | 11. |
| 6. | 12. |

## **IX. Festlegegriffe**

UKE

TORI

1.

2.

3.

4.

5.

6.

## **X. Transportgriffe**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

## B. Abwehrkombinationen

### I. Hand / Armfassen

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

4.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

5.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

6.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

7.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

8.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

9.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

10.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

11.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA



## II. Revers / Kragenfassen

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

4.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

5.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

6.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

7.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

### III. Haarefassen

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

4.

TORI

*Sch.*

*VA 1*

*VA 2*

*VA x*

*SA*

#### IV. Würgen: Stand / Boden

UKE

1.

TORI

Sch.

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

Sch.

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

Sch.

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

4.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

5.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

6.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

7.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

8.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

9.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

10.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

11.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA



## V. Körperumklammerungen

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

4.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

5.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

6.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

7.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

8.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

9.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

## VI. Kopfumklammerungen

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

4.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

5.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

6.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

## VII. Nelson

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

4.

TORI

*Sch.*

*VA 1*

*VA 2*

*VA x*

*SA*

## VIII. Faustangriffe

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA



UKE

TORI

4.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

5.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

6.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

7.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

8.

TORI

*Sch.*

*VA 1*

*VA 2*

*VA x*

*SA*

UKE

9.

TORI

*Sch.*

*VA 1*

*VA 2*

*VA x*

*SA*

## IX. Fußangriffe

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

4.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

5.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

6.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

## X. Stockangriffe

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

4.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

5.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

6.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

7.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

8.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

9.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

## XI. Messerangriffe

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA



UKE

4.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

5.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

6.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

7.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

8.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

TORI

9.

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

## **XII. Pistolenbedrohung**

UKE

1.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

2.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

3.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

4.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA

UKE

5.

TORI

*Sch.*

VA 1

VA 2

VA x

SA