

Prüfungshilfsliste: 3. KYU (17 Prüfungsfächer)		Wertung		
Prüfungsfach	Beschreibung	Name	Name	Name
Bewegungsformen	- Übersetzschriffe - Bewegungsformen in der Bodenlage: Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehungen, Rollen, Aufstehen			
Falltechniken	- Sturz vorwärts - Sturz rückwärts - Rollen über Hindernisse (vorw./rückw.)			
Bodentechniken	- 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage - 1 Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage - aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen			
Komplexaufgabe	- Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner			
Abwehrtechniken	- 4 Abwehrtechniken mit der Hand - 1 Abwehrtechnik mit dem Fuß/Unterschenkel nach innen oder außen			
Atemtechniken in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster	- 2 Ellbogentechniken - 1 Low-kick			
Hebeltechniken	- 1 Handgelenkhebel - 1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)			
Würge- und Nervendrucktechniken	- 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen - 1 Nervendrucktechnik			
Wurftechniken	- 1 Schulterwurf oder Schulterzug - 1 große Innensichel			
Sicherungstechniken	- Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken			
Kombin. / Vielfältigk.	- Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			
Stockabwehr / Stockanwendung	- Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen aus Richtung 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle			
Weiterführungstechniken	- 2x Weiterführung nach unterschiedlichen, versuchten Hebeltechniken - 2x Weiterführung nach abgewehrten (evtl. abgesprochenen) Atemtechniken			
Gegentechniken	- Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche, versuchte Hebeltechniken des Angreifers			
Freie Selbstverteidigung	- freie SV gegen 5 vorgegebene Umklammerungsangriffe (=Duo-Serie 2)			
Freie Anwendung	- Bereich Atemis: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art			
Angriffs- / Partnerverhalten	- Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			