

Prüfungshilfsliste: 4. KYU (15 Prüfungsfächer)		Wertung		
Prüfungsfach	Beschreibung	Name	Name	Name
Bewegungsformen	- 2 verschiedene Aktionsstellungen - Ausfallschritte in 8 Richtungen - Doppelschrittdrehungen			
Falltechniken	- Rolle vorwärts rechts / links - Rolle rückwärts rechts / links			
Bodentechniken	- je 1 Befreiung aus Haltetechnik a) seitlicher Position b) Kreuzposition c) Reitposition			
Komplexaufgabe	- Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegendem, sonst passiven Partner			
Abwehrtechniken	- 2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm, aktiv a) nach innen b) nach außen			
Atemtechniken in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster	- 1 Fußtechnik vorwärts - 1 Fauststoß oder Kettenfauststöße - 2 Faustschläge			
Hebeltechniken	- 2 Armstreckhebel a) 1x Stand b) 1x am Boden (gegnerische Bodenlage) - 2 Armbeugehebel, davon 1 als Festlegetechnik			
Wurftechniken	- 1 Hüftwurf oder Hüftrad - 1 Große Außensichel			
Sicherungstechniken	- Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken			
Kombin. / Vielfältigk.	- Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			
Weiterführungs- techniken	- Wechsel von Armbeugehebel zum Armstreckhebel (beidseitig)			
Gegentechniken	- Verhindern eines Wurfes nach vorn durch a) Aussteigen (2 x) b) Blockieren (2 x)			
Freie Selbstverteidigung	- freie SV gegen 5 vorgegebene Festhalteangriffe (=Duo-Serie 1)			
Freie Anwendung	- Bereich Bodentechniken: Auseinandersetzung unter Verwendung von Halte- und Hebeltechniken			
Angriffs- / Partnerverhalten	- Bewertung im gesamten Prüfungsablauf			