



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport  
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



## Prüfungsprogramm zum **03. SanKyu (grün)** von

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ **Gesamtpunktzahl** \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden **JA**  **NEIN**

**Mögliche Punkte=72 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=47 Punkte**

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – **nicht** bestanden!)

**Vorkenntnisse** nach Ermessen der Prüfer 6 – 8 Techniken vom JuKyu bis GoKyu  
Demonstration von **vier unterschiedlichen Wurftechniken** nach Wahl des Prüflings  
(Mehrmalige Wiederholung – Dauer ca. 1-2 Minuten, der Partner verhält sich passiv)

**01. Bewegungsformen im Boden**

Auslagenwechsel, gleiten, rollen, drehen und aufstehen

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**02. Falltechniken**

Sturz vorwärts

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**03. Techniken an Schlagpolstern**

Angesagte Einzeltechniken am Schlagpolster  
3 Minuten Technikkombinationen Schlagpolster  
Angesagte Einzeltechniken an Handpratzen

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**04. Bodentechniken**

Aus der Guardposition (eigene Rückenlage) in zwei verschiedene  
Hebel- oder Würgetechniken gelangen

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**05. Abwehrtechniken mit der Hand** (vier unterschiedliche Ausführungen)

*Handfegen gegen Griffansatz zur Jacke*  
*Dreierkontakt gegen Schlag von innen*  
*Handabwehrtechnik gegen Kniestoß*  
*Handabwehrtechnik gegen Griff zum Handgelenk*

*Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel  
gegen angesagte **Angriffe***

**Punktzahl** \_\_\_\_\_



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport  
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



## Prüfungsprogramm zum **03. SanKyu (grün)** von

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ **Gesamtpunktzahl** \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Danggraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden **JA**  **NEIN**

**Mögliche Punkte=72 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=47 Punkte**

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – **nicht** bestanden!)

**06. Ellenbogenschlagtechniken** (vier Ausführungen)

*Ellenbogentechnik gegen Würgen von der Seite*

*Ellenbogentechnik gegen Umklammerung unter den Armen von hinten*

*Ellenbogentechnik gegen Umklammerung von vorn*

*Ellenbogentechnik gegen Schwinger*

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**07. Hebeltechniken** (vier unterschiedliche Handgelenkhebel)

*Handseithebel, Kipphandhebel, Handbeugehebel und Handdrehhebel*

*Angriffe werden vom Prüfer angesagt.*

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**08. Wurftechniken**

*Große Innensichel gegen Fußtritt vorwärts*

*Große Innensichel gegen Würgen von der Seite*

*Ein Selbstfallwurf nach Wahl des Prüflings* Entfällt bei Seniorenprüfungen!

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**09. Stockabwehr /-anwendung**

*Stockabwehr gegen einen Schlag von oben außen, von außen*

*zum Körper, direkt von oben, Stockabwehr gegen einen Schlag*

*von innen, Abwehr gegen einen Stockstich zum Körper*

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**10. Messerabwehr** (Stich zu Körpermitte, Stich von oben)

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

**11. Freie Selbstverteidigung**

*Verteidigung „im Kreis“ gegen 3 angesagte Kontaktangriffe und 3 Angriffen ohne Kontakt. Freie Abwehr angesagter Angriffe (maximal 08 Angriffe)*

*Freie Auseinandersetzung im Stand und Boden mit zweimaligem Partnerwechsel*

*(Dauer 2- 4 Minuten, Schutzkleidung erforderlich) Entfällt bei Seniorenprüfungen!*

**Punktzahl** \_\_\_\_\_