



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



Prüfungsprogramm zum **06. RokKyu (gelb-orange)** von

Prüfungsdatum: _____ Prüfungsort: _____ **Gesamtpunktzahl** _____

Unterschrift Prüfer mit Angabe Danggraduierung: _____ Bestanden JA NEIN

Mögliche Punkte=48 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=31 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 4 – 8 Techniken vom JuKyu bis HachiKyu

Punktzahl _____

01. Bewegungsformen im Stand

Acht Ausfallschritte, Doppelschrittdrehung in den Parallelstand,
Doppelschrittdrehung viertel Drehung = 90°, halbe Drehung = 180°,

Punktzahl _____

02. Falltechniken

Rolle vorwärts rechts und links, Rolle rückwärts über die
rechte und die linke Schulter in den Stand

Punktzahl _____

03. Techniken an Schlagpolstern

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

Punktzahl _____

04. Bodentechniken

Aus der Guardposition (eigene Rückenlage) in eine
Hebel- oder Würgetechnik gelangen

Punktzahl _____

05. Abwehrtechniken „Klassische Blöcke aus dem Karate“

Unterarmblock nach innen gegen Fauststoß zur Körpermitte
Unterarmblock nach innen „unten“ gegen Fußtritt vorwärts
Unterarmblock nach außen „unten“ gegen Fußtritt vorwärts
Unterarmblock nach oben gegen Schlag von oben auf den Kopf
Unterarmblock nach außen gegen Schwinger zum Kopf

Punktzahl _____

06. Schlag- und Tritttechniken

Fußtechnik vorwärts gegen Schlägerangriff
Lowkick gegen Schwinger zum Kopf links
Fauststoß oder Kettenfauststoß gegen Ohrfeigen

Punktzahl _____



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



Prüfungsprogramm zum **06. RokKyu (gelb-orange)** von

Prüfungsdatum: _____ Prüfungsort: _____ **Gesamtpunktzahl** _____

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: _____ Bestanden **JA** **NEIN**

Mögliche Punkte=48 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=31 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!)

07. Hebeltechniken

*Körperstreckhebel gegen diagonales Handgelenk fassen
Armstreckhebel zu Boden gegen Griffansatz zum Revers*

*Armbeugehebel im Stand gegen diagonales Handgelenk fassen
Armbeugehebel als Festlegetechnik im Stand gegen Ohrfeige*

Punktzahl _____