

KaKenko

Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck

www.karate-hersbruck.de



TTK-Prüfung zum 1. Kyu

Grundtechniken

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
(1x) Solo/Drill/Form	Beinwurf	Außensichel
	Armwurf	Doppelhandsichel
	Eindrehwurf	Hüftwurf
	Konterwurf	Schaukelwurf vorwärts oder Rückwärts gegen Hüftwurf
	Selbstfallwurf	Talfallzug gegen Schwitzkasten von der Seite
	Irimi (positiv) (Wahl 1 aus 2)	a) Kipphandhebel mit Rotation b) Armstreckhebel mit Rotation
	Tenkan (negativ) (Wahl 1 aus 2)	a) Kipphandhebel gerade hindurchgehen b) Armstreckhebel, gerade hindurchgehen
Bruchtest (mit dem Arm oder Bein)	Der Test wird in einem der Szenarien gezeigt und ist entsprechend gekennzeichnet	

Szenarien

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Definierte Aufgaben	* Weiterführungen (3)	Die Weiterführungen sind in die Szenarien integriert und entsprechend gekennzeichnet *.

Frei (12x) (3x Weiterführung + 9x aus fassen/schlagen/ Kombination/bes. Sit./ Waffen)	fassen	Handgelenk diagonal (Pratze)	Sichern - Fußtritt vorwärts - Kipphandhebel - Stampftritt Bruchtest möglich
		Handgelenk gegenüberlie- gend (Pratze)	Sichern - Fußtritt vorwärts - Handseithebel - Fußtritt vorwärts Bruchtest möglich
		Körperum- klammerung von hinten über den Armen (Pratze)	Faustknöchelschlag - Griffsprengen mit Hüftstoß nach hinten - - Hand greifen - Ellenbogenstoß nach hinten - Schulterwurf - Fauststoß Bruchtest möglich
		* Handgelenk diagonal	Sichern - Fußtritt - Armstreckhebel - der <i>Gegner</i> sperrt und zieht den Arm an - Weiterführung mit Armbeugehebel - am Boden auf den Bauch drehen - Arm am Rücken fixieren
		* Handgelenk diagonal + Schwinger	Sichern - Ellenbogenblock gegen Schwinger - Tritt - Kipphandhebel - <i>Gegner</i> streckt den Arm heraus - Griff von unten an den Ellenbogen und Zug - herausdrehen und übergreifen - Weiterführung mit umgekehrten Armbeugehebel
		* Körperum- klammerung von hinten unter den Armen	Sichern - Ellenbogenschlag - Bein greifen - Bein stellen und zu Boden fallen lassen - Bein Streckhebel - Angreifer tritt ins Gesicht - Unterarmblock und Bein weiterführen - drehen und Weiterführung in umgekehrten Bein Streckhebel
		Doppelnelson	Sichern und mit Druck gegen die Stirn aufrichten - hinter den Angreifer treten - Wurf nach hinten oder Schaukelwurf

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung	
Weiterführung der freien Szenarien	schlagen	Schlag von oben (Pratze)	hinterer Unterarmblock - umspringen und Kniestoß - direkt ohne absetzen gr. Außensichel - Stampftritt - ohne absetzen Halbkreistritt Bruchtest möglich
		Schlag von außen (Pratze)	Unterarmblock nach innen - Ellenbogenstoß - kl. Innensichel - Ellenbogenstoß - Faustrückenschlag Bruchtest möglich
		Fußstoß vorwärts (Pratze)	Unterarmtiefblock und Bein sicheln - Fauststoß - Beinausheber - Fauststoß links/rechts Bruchtest möglich
		Schwinger in die Seite	Unterarmblock - den eigenen Arm weiter unter den Arm des Angreifers führen und dessen Schulter mit beiden Händen fixieren - Drehstreckhebel - Kniestoß - eindrehen in Kreuzfesselgriff für den Transport
		Gerader Fauststoß ins Gesicht	Fegeabwehr nach innen - übernehmen und Handballenschlag in die Seite - unter dem Arm des Angreifers hindurch und Schlag in die Armbeuge - Handbeugehebel für den Transport
		* Rückhandschlag	Eindrehen und diagonaler Block nach innen während der gleichseitige Arm übergreift und in die Armbeuge schlägt - Armbeugehebel - der Angreifer streckt den Arm heraus - Weiterführung zu umgekehrter Körperstreckhebel - Schleuderwurf - Faustschlag
		Tritt nach vorne	Kreuzschritt außen vorbei, innere Arm fegt das Bein, äußere Arm schlägt an die Kehle, schritt hinter den Gegner und Rückriss
	Kombinationen	Kragenfassen gegenüberliegend und Stich	Der Angreifer greift von hinten gegenüberliegend den Kragen und sticht mit einem spitzen Gegenstand zum Rücken - eindrehen und Unterarmblock, gleichzeitig Kopf schützen - greifenden Arm umgreifen und Armwurf - Schienbeintritt - Waffe sichern
		Kragenfassen diagonal und Stich	Der Angreifer greift von hinten diagonal den Kragen und sticht mit einem spitzen Gegenstand zum Rücken - eindrehen und Unterarmblock, gleichzeitig Kopf schützen - Waffenarm mit beiden Händen greifen - Knie- und Fußtritte - Kipphandhebel - Schienbeintritt - Waffe sichern
		Beide Handgelenke und Kniestoß	Knie nach innen - seitlich drehen und Schulterstoß - Körperabbiegen oder eigenen Hände greifen und herausdrehen - wenn außen, dann wegstoßen - wenn innen, dann Ellenbogenschlag
		Beide Handgelenke und Kopfstoß	Kopf zur Seite und Schulterstoß - Körperabbiegen oder eigenen Hände greifen und herausdrehen - wenn außen, dann wegstoßen - wenn innen, dann Ellenbogenschlag
		Einhändig an der Wand würgen und schlagen	Mit Doppeldeckung/Passivblock schützen. Auf die Außenseite des würgenden Arms drehen und von oben mit dem Ellenbogen auf den Würgearm schlagen, dabei Deckung mit der anderen halten. Den Nacken greifen und Ellenbogen oder Fauststöße ins Gesicht. Den Nacken weiterhin greifen, mit der anderen Ebenfalls den Arm/Schulter greifen und Angreifer gegen die Wand schleudern.
	bes. Situation	* Bodenlage Würgen	Angreifer befindet sich in der Guard und würgt - Kopf einziehen, Schultern hoch und Hände sichern - Knieschulterstreckhebel - Angreifer zieht Arme an - Bein mit Hand und Fuß nach hinten stoßen und zur Seite heraus drehen - Bein über den Arm schwingen - Weiterführung mit Kippstreckhebel
		Rückenlage am Boden, Gegner kniet auf dem Magen	Gleichseitige Arm unter das Schienbein des Knieenden Beines, gegenüberliegende Arm greift an der Hüfte. Den Angreifer über sich zu fall bringen und darunter hindurch drehen. Bein halten und treten
		Zwei Angreifer im Würgegriff	Man wir mit den Armen auf dem Rücken im Unterarmwürger gehalten - zweiter Angreifer von vorne - Tritt in den Unterleib des zweiten Angreifers - Schock durch Kopfstoß oder Stampftritt - Kräftig zur Würgearmseite hin antauschen - zur offenen Seite hin herausdrehen

	Waffen	Stock	Der Schlag erfolgt frei aus den Angriffswinkeln 1, 2, 3, 4, oder 12. Distanz verkürzen und mit dem Unterarm abwehren - den angreifenden Arm umwickeln - Fauststöße - Rückriss und Tritt gegen die Wade von außen oder Innensichel von innen - Waffe kontrollieren.
		Messer	Der Angriff erfolgt frei als Schlag oder als Stich aus den Angriffswinkeln 1, 2, 3, 4, 5 oder 12. Es wird mit einer boxähnlichen Haltung und einem kreisenden/schlagendem Faustboden abgewehrt
		Abgebrochene Flasche	Es wird aus der nahen Distanz mit kurzen und immer wieder zustechenden Bewegungen zum Gesicht oder Körper angegriffen. Mit Druck gegen den Arm den Angriff unterbrechen. Die Freie Hand schlägt immer wieder zum Gesicht. Der Angreifer wird schlagend zu Boden gebracht

Kampf

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Freie Angriffe (1x Runde ca. 2 min)	fassen, schlagen und treten, Kombinationen, besondere Situationen und Waffen	Zwei bis Drei Angreifer greifen den Prüfling in steter Folge, aber nicht mit maximaler Geschwindigkeit an. Der Prüfling soll ohne erkennbares Zögern mit einer geeigneten Verteidigungshandlung reagieren. Alle Techniken müssen kontrolliert und gefahrlos ausgeführt werden.
Randori (1x Runde ca. 2-3 min)	„Kickboxen“	Es gilt sportliche fernes. Gefährliche Techniken wie Fingerstiche oder Schläge auf die Gelenke, Wirbelsäule, Genitalbereich oder Hinterkopf sind verboten. Das Tragen einer geeigneten Schutzausrüstung, wie Brustschutz bei Damen und Tiefschutz bei Herren ist verpflichtend.
	„Grappling“	Es gilt sportliche fernes. Gefährliche Techniken wie Fingerstiche oder Schläge auf die Gelenke, Wirbelsäule, Genitalbereich oder Hinterkopf sind verboten. Das Tragen einer geeigneten Schutzausrüstung, wie Brustschutz bei Damen und Tiefschutz bei Herren ist verpflichtend.

Platz für Notizen: