

# KaKenko

Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck

www.karate-hersbruck.de



## TTK-Prüfung zum 2. Kyu

Bild

Name

Vorname

Geburtsdatum

Geburtsort

### Grundtechniken

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Solo/Drill/Form (je 3x Durchgänge)	Außendrehtritt	Die Techniken werden als ein fortlaufender Drill gezeigt. Die Partner stehen sich im Clinch nach vorne gebeugt und greifen die Unterarme. Ausfallschritt nach links und Außendrehtritt mit rechts zur Oberschenkel- oder Unterschenkelinnenseite > zurück > Beisetzschritt nach rechts und Innenhakentritt mit rechts zur Oberschenkelaußenseite oder Wade > zurück > lösen mit Tritt vorwärts rechts > vorne ab > nachsetzen mit Halbkreistritt links > vorne ab > nachsetzen mit Tritt rückwärts rechts aus der Drehung > vorne ab > mit Besetzen seitlicher Tritt rechts
	Innenhakentritt	
	Tritt vorwärts	
	Tritt halbkreisf.	
	Tritt seitl.	
Pratze (je 3x pro Seite)	Außendrehtritt	Als Ziel wird ein Schild seitlich gehalten
	Innenhakentritt	Als Ziel wird ein Schild seitlich gehalten
	Tritt vorwärts	Als Ziel wird ein Schild nach vorne gehalten
	Tritt halbkreisf.	Als Ziel wird ein Schild nach vorne gehalten
	Tritt seitl.	Als Ziel wird ein Schild seitlich gehalten. Hintere Bein beisetzen, das vordere Tritt
Tritt rückwärts	Als Ziel wird ein Schild nach vorne gehalten. Es wird aus dem parallelem Stand ohne Drehung direkt nach hinten getreten	

### Szenarien

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Definierte Aufgaben (je 1x)	Gegentechniken (3)	Der Angreifer packt das diagonale Handgelenk und will einen Armstreckhebel ausführen. Eindrehen und diesen mit einem Z-Griff kontern.
		Das diagonale Handgelenk des Angreifers packen. Der Angreifer will einen Z-Griff ausführen. Eindrehen und diesen mit einem Armstreckhebel kontern
		Der Angreifer greift die gegenüberliegende Hand von oben und dreht für Kipphandhebel. Gegriffene Hand zurück zum Körper ziehen und mit der anderen Seite Schritt vor mit Ellenbogenschlag zum Kopf von der Seite. Den Ellenbogen durchziehen und den Arm gegen den Hals strecken. Die gegriffene Hand greift die Hand des Angreifers. Arm über Körper überstrecken. Übergreifen und Armstreckhebel

Frei (10x)	fassen	Beide Handgelenke von hinten	Stabiler Stand. Blick nach hinten. Tritt nach hinten ans Schienbein, Knie oder Unterleib. Dabei den gleichseitigen Arm nach vorne reißen und befreien. Eindrehen und Verteidigung gegen diagonales Handgelenkgreifen.
		Würgen von hinten mit dem Unterarm	Unterarm mit beiden Händen greifen. Ellenbogenschlag in den Magen, gefolgt von Faustbodenschlag in die Genitalien. Nach hinten unter den Arm hindurch, dabei zum Gegner hindrehen und mit der Schulter den Oberarm kontrollieren. Armstreckhebel und umgreifen in Schwitzkasten von vorne.
		Armeinhängen	1) Ellenbogenstoß mit dem gehaltenen Arm in den Magen und Faustboden in die Genitalien, herausdrehen 2) Gegriffene Arm greif in den unteren Rücken, Eindrehen und Körper abbiegen.
	schlagen	Haken unters Kinn	Der Gegenüberliegende Arm fegt den Angriff nach innen Oder eindrehen und mit Gegenüberliegendem Oberarm passiv blocken Konter mit Ellenbogen und Körper abbiegen ODER Ellenbogen, Kniestoß und Außensichel
		Tritt nach vorne	1) Ausweichen nach Innen, Bein sicheln und Innensichel 2) Ausweichen nach außen, Bein sicheln und Ausheben mit Fegen 3) Kreuzschritt außen vorbei, innere Arm fegt das Bein, äußere Arm schlägt an die Kehle, schritt hinter den Gegner und Rückriss
	Kombinationen	Hand greifen und schlagen	Hand wird gleichseitig oder Diagonal gegriffen, die andere Hand schlägt eine Gerade oder Schwinger. Mit dem freien Arm Kopf schützen und Gegner mit Schulterstoß nach vorne überrennen, Nacken greifen und mehrere Kniestöße. Kettenstöße ins Gesicht
		Revers beidhändig und Kopfstoß	Kopf zur Seite und Flache hand ins Gesicht gegen den Kopfstoß. Körperabbiegen
		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	Würgen an der Wand	Einen Arm nach oben strecken, eindrehen und von oben mit Ellenbogen auf den Arm schlagen. Dann wie oben weiter fortfahren und Angreifer gegen die Wand schleudern
		Rückenlage am Boden, Gegner kniet auf dem Magen	1) Partner hält das Thai-Schild für Faustschläge '2) Mit beiden Armen das Knie umgreifen, Becken hoch und Gesäß herausdrehen, dabei das Knie in die Gegenrichtung wegdrücken. In die Seite schlagen 3) 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

## Kampf

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Freie Angriffe  (1x Runde ca. 2 min)	fassen, schlagen und treten, Kombinationen und besondere Situationen	<b>Fassangriffe:</b> Schubsen, Oberkörper berühren, alle Varianten des Handgelenkgreifens, Revers, Schulter und Kragen greifen von allen Seiten, Würgen von vorne und hinten, alle Varianten der Körperumklammerung, Schwitzkasten von vorne und hinten, Haare greifen von vorne und hinten <b>Schlagen und Treten:</b> Vorwärts- und Halbkreistritt zum Körper, Schwinger und Haken von der Seite zum Kopf, Gerade Schläge zum Kopf. Möglicher Abschluss durch Nackenzug oder Rückriss