

KaKenko

Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck

www.karate-hersbruck.de



TTK-Prüfung zum 3. Kyu

Bild

Name

Vorname

Geburtsdatum

Geburtsort

Grundtechniken

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Solo/Drill/Form (je 3x Durchgänge)	Führhand	Die Techniken werden als ein fortlaufender Partnerdrill gezeigt. Beide Partner stehen sich in der Fence (Verteidigungshaltung) gegenüber. Führhand > Schlaghand > Handkante von außen Daumenseite, Hand zeigt zu Boden > Handkante von außen Kleinfingerseite, Hand zeigt nach oben > Handkante von innen Kleinfingerseite, Hand zeigt zu Boden > Haken von unten > Haken von der Seite > Haken von oben > Faustboden von innen an die Kopfseite > Faustboden von oben auf das Kinn
	Schlaghand	
	Haken (3)	
	Handkanten (3)	
	Faustboden	
Pratze (je 3x pro Seite)	Führhand	Als Ziel werden zwei Handpratze nach vorne neben das Gesicht gehalten. Die beiden Schläge werden als Kombination aus Führhand und Schlaghand gezeigt.
	Schlaghand	Als Ziel wird eine Handpratze seitlich vor das Gesicht gehalten, dann nach unten und zuletzt schräg nach oben, wobei die andere Hand mit unterstützt.
	Haken (3)	
	Handkanten (3)	Als Ziel wird eine Handpratze seitlich vor das Gesicht gehalten und mit der anderen Hand unterstützt.
	Faustboden	Handpratze seitlich vor das Gesicht und leicht nach oben neben das Gesicht halten.

Szenarien

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Definierte Aufgaben (je 1x)	Festlegetechniken (3)	<p>Gerader Schlag von vorne: Hand nach innen fegen. Angreifer mit Armstreckhebel zu Boden führen und mit gestrecktem Armen fixieren. Den Arm anwinkeln und in Armbeugehebel übergehen.</p> <p>Bedrohen mit der Faust: Faust greifen und Kipphandhebel ausführen, Kontrolle durch Armstreckhebel über den Oberschenkel, Knie drücken auf den Angreifer. Übersteigen und den Angreifer auf den Bauch drehen. Über den Kopf übersteigen, dabei Kick und Tritt ins Gesicht.</p> <p>Oberschenkelinnenseite drückt beim drehen gegen den Ellenbogen. Auf der Schulter abknien, während der Arm zwischen den Oberschenkeln fixiert und überstreckt wird. Richtungswechsel mit Handbeugehebel sichern. Mit dem Bein in den Armbeugehebel einsteigen. Den zweiten Arm und die Beine einklemmen.</p> <p>Körperumklammerung von hinten über den Armen: Schocken, das Bein nach außen hinten setzen und Gesäßstoß. Arme hochheben, Körper nach vorne beugen. Bein greifen und durch Beinzug werfen. Übersteigen und Angreifer auf den Bauch drehen. Absetzen und mit Beinbeugehebel fixieren.</p>

Frei	Schwitzkasten von vorne	Mehrere Haken zwischen die Beine, Griff mit Unterarm vorschieben sprengen, unter dem Arm hindurchlaufen und Handdrehhebel ausführen, Handdrehhebel zur Raumsicherung nutzen, den Angreifer steuern
	Haare ziehen von hinten	Haargriff fixieren, Schritt nach hinten und Handkante zwischen die Beine. Seitlich neben den Angreifer stellen, dabei seinen hinteren Arm festhalten. Schlag zwischen die Beine. Mit Griff zwischen die Beine und ins Gesicht den Angreifer zu Fall bringen.
	Körperumklammerung von hinten unter den Armen	Schock, Knöchelschlag auf den Handrücken und greifen eines Fingers. Herausdrehen und mit Fingerhebel den Angreifer auf die Knie zwingen, Kopf greifen und Kniestöß.
	Körperumklammerung von vorne über den Armen	Kopfstoß, Hüfte umgreifen und Daumen in die Leiste. Nach hinten unten wegdrücken. Schulterern von unter den Armen greifen und Kniestöße. Ellenbogenstoß, Nacken mit beiden Händen umgreifen und Angreifer zu Boden ziehen
	Körperumklammerung von vorne unter den Armen	Pressluftschlag auf die Ohren und diese greifen, Kopfstoß und Kniestöße, Genickdrehhebel
	Schwingerangriff	Schulterstopp und Handballenprellstoß zum Solarplexus, nachsetzen mit Vorwärtstritt
	Halbkreistritt von der Seite zum Körper	Eindreuen und Bein sicheln, Bein fest umgreifen, weiterdrehen und den Angreifer zu Fall bringen, evtl. mit Bein stellen. Das Bein über den Angreifer weg schleudern und Flucht
	Kniestöße	Der Kopf wird gegriffen und nach unten gezogen. Es folgen zwei Kniestöße. Mit den Unterarmen/Ellenbogen abwehren, Abknien und das Bein greifen, Schulterbeinzug. Aufstehen und Bein festhalten, tritt zwischen die Beine

Kampf

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Freie Angriffe (1x Runde ca. 2 min)	fassen, schlagen und treten	Fassangriffe: 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 Schlagen und Treten: Vorwärts- und Halbkreistritt zum Körper, Schwinger und Haken von der Seite zum Kopf, Gerade Schläge zum Kopf. Möglicher Abschluss durch Nackenzug oder Rückriss

Platz für Notizen: