

KaKenko

Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck

www.karate-hersbruck.de



TTK-Prüfung zum 4. Kyu

Bild

Name _____ / Vorname _____ / Geburtsdatum _____ / Geburtsort _____

Grundtechniken

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Solo/Drill/Form (je 3x Durchgänge)	Rolle (2)	Die Fallschule wird als fortlaufender Drill absolviert. => Rolle vorwärts / Wendung / <= Rolle Vorwärts / Wendung / Wendung / => Rolle Rückwärts / Wendung / <= Rolle Rückwärts / => Sturz zur Seite / <= Sturz zur Seite / => Sturz nach vorne / <=Sturz nach hinten
	Sturz (3)	
	Ellenbogen (3+)	Die Techniken werden als ein fortlaufender Partnerdrill gezeigt. Drehtritt von hinten zum Bein und vorne ab - der Partner geht einen Schritt zurück. Vorderer Ellenbogen von unten, hinterer Ellenbogen von der Seite, vorderer Ellenbogen von oben - der Partner blockt jeweils mit dem Unterarm und sichelt nach unten. Ausfallschritt vor und Ellenbogenstoß zur Seite zum Körper
	Drehtritt zum Bein	
Pratze (je 3x pro Seite)	Ellenbogen (3)	Als Ziel wird eine Handpratze vorm Gesicht nach unten gehalten, danach seitlich vorm Gesicht und zuletzt vorm Gesicht seitlich schräg nach oben und mit der freien Hand unterstützt
	Ellenbogenstoß	Als Ziel wird ein Schlagpolster an den Körper gehalten.
	Drehtritt	Als Ziel wird ein Schlagpolster seitlich an den Oberschenkel gehalten.
Partner (je 1x pro Seite)	Seitfallzug>Rolle	2x Fauststoß und Doppelhandsichel, gleichseitige Auslage: Doppeldeckung und mit hinterem Unterarm gegen die vordere Schulter des Angreifers die Doppelhandsichel blockieren und den Nacken greifen. Mit dem vorderen Arm die andere Schulter von unten klammern. Das hintere Bein diagonal vor den Angreifer bringen und Wurf. Wegdrehen, mit den Füßen treten und gesichert aufstehen.
	Armstreckhebel	Schubsen: Arm nach innen fegen, Handgelenk greifen und Gegner mit Armstreckhebel zu boden führen. Am Boden den Gegner mit gestrecktem Arm fixieren.

Szenarien

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Definierte Aufgaben (je 1x)	Griff zum Revers	Einhändiger Griff zum Revers: Den Angreifer mit Armbeugehebel (Z-Griff) nach unten zwingen. Stoß mit der flachen Hand ins Gesicht
	Gegner zwischen den Beinen	Gegner schlägt Schwinger: Die beiden Schwinger blockieren und Oberarm sicheln. Zurückrobben und Schienbein vor den Körper bringen. Mit Beinschere den Gegner herunter drehen. Vom Gegner wegdrehen und zutreten. Gesichert aufstehen.
	Gegner im Reitsitz	Gegner würgt mit gestreckten Armen: Kopf einziehen, Schultern hoch, Beine ranziehen, Hände greifen und mehrmals mit dem Becken aufbocken. Mehrmals mit dem Faustboden auf den Bizeps schlagen, anschließend mit den Unterarmen und Angreifer nach unten ziehen. Genickdrehebel und vom Gegner wegdrehen und zutreten. Gesichert aufstehen.
	Verteidiger im Reitsitz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gesichert zurückziehen: Mit den flachen Händen ins Gesicht schlagen, die Arme des Gegners auf dessen Brustkorb drücken. Aufstehen und Druck mit dem ganzen Körper. Mit einem Bein übersteigen und in Richtung Kopf des Gegners drehen, dabei weiterhin die Arme nach unten drücken. 2. Noch oben rutschen. Einen Arm an der Brust fixieren und ein Bein neben dem Kopf des Angreifers aufstellen. Über den Kopf steigen, nach hinten absetzen und Armstreckhebel ausführen. Fersentritte ausführen und mit Rolle rückwärts aufstehen.
Frei	Schwitzkasten von der Seite	Unterarm fixieren. Biss in die Seite. Griff ins Gesicht und Griff sprengen. Kopf herausziehen. Stoßtritt an den Steiß
	An den Haaren ziehen von vorne	Griff mit beiden Händen fixieren und schritt zurück. Tritt zwischen die Beine. Eindrehen und Armstreckhebel mit dem Oberarm ausführen. Faustbodenschlag ins Gesicht und Handbeugehebel um Griff zu sprengen. Mit Handbeugehebel gesichert herausdrehen. Tritt zum Körper und lösen

Kampf

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

Platz für Notizen: