

# KaKenko

Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck

www.karate-hersbruck.de



## TTK-Prüfung zum 5. Kyu

Bild

Name

Vorname

Geburtsdatum

Geburtsort

### Grundtechniken

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Solo/Drill/Form  (je 3x Durchgänge)	Handballenstoß/ Handballenschlag	Die Techniken werden als ein fortlaufender Partnerdrill gezeigt. Beide Partner stehen sich in der Fence (Verteidigungshaltung) gegenüber. Innendrucktritte > Handballenstöße gerade > Handballenschläge von der Seite > Kniestöße gerade und von der Seite.
	Kniestöße	
	Innendrucktritt	
Pratze  (je 3x pro Seite)	Handballenstoß/ Handballenschlag	Als Ziel wird eine Handpratze nach vorne seitlich neben dem Gesicht und anschließend zur Seite vor dem Gesicht gehalten.
	Kniestöße	Als Ziel wird ein Schlagpolster schräg nach vorne unten gehalten. Die Stöße erfolgen aus dem Wechselschritt von unten und der Seite
	Innendrucktritt	Als Ziel wird ein Schlagpolster aufgestellt und mit den Händen fest zu Boden gedrückt
Partner  (je 1x pro Seite)	Außensichel>Sturz	Angriff von vorne mit Schwinger von der Seite zum Kopf, Passivblock und umgreifen des Schwinger-Arms. Übersteigen und Gleichgewicht brechen. Der geworfene Partner zeigt dabei den Sturz zur Seite. Zug am Arm und kontrollieren
	Kipphandhebel	Drohen mit der geballten Faust. Die Faust wird umgriffen und der Kipphandhebel ausgeführt. Der geworfene Partner zeigt dabei den Sturz zur Seite. Arm nach oben ziehen und diesen kontrollieren.

### Szenarien

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Definierte Aufgaben  In einer leichten Auslage leicht abgedreht stehen, die Hände weit nach vorne nehmen um einen „Schutzzaun“ (Fence) zu errichten  (je 1x)	Fence > Berührung	a) Berühren wollen aus dem „Ja“-„Nein“-Rollenspiel mit Wegfegen der Hand nach innen und verbales zurechtweisen. b) Der Partner durchbricht die Fence und berührt die Schulter, Wegfegen der Hand nach innen und verbales zurechtweisen.
	Fence > Schlag	Gerader Schlag, fegen nach innen und greifen der Schlaghand, die frei Hand schlägt mehrmals mit dem Handballen zum Gesicht, Kipphandhebel, geschnappter Kick zum Körper, Flucht.
	Fence > Schläge	Schläge von außen, mit Passivdeckung aufschließen, Kopf greifen und Kniestöße, Angreifer durch Zug am Kopf zu Boden bringen und Kontrollieren, Hilfe holen und Notruf absetzen.
	Bodenlage, Gegner steht	Schubsen von vorne und Sturz nach hinten, Angreifer steigt über „Machtdemonstration“, Kettenfaustschläge zwischen die Beine, Tritt in den Unterleib, zurückkrabbeln, aufstehen, Flucht und „Feuer“ rufen.

## Kampf

Prüfungsabschnitt	Technik	Erläuterung
Freie Angriffe  (1x Runde ca. 2 min)	fassen	Verteidigung gegen folgende Techniken in steter Folge gegen mehrere Angreifer: Fassen des Handgelenkes (eine Hand, beide Hände, zwei greifen eine Hand, Obergriff, Untergriff) Revers/Schulter greifen von vorne Kragen/Schulter greifen von hinten Würgen von vorne Würgen von hinten

### Hinweise für die Prüfer:

Da Festlegetechniken speziell bei der Prüfung zum 3. Kyu abgefragt werden wurde hier noch bewusst darauf verzichtet. Stattdessen steht das Überwältigen des Angreifers und das ergreifen der Flucht im Vordergrund. Da das ausführen von Schlägen und Tritten einfacher ist als die richtige Ausführung eines Hebels zur Überwältigung eines Aggressors wird bei dieser Prüfung der Angriff vorrangig mit den zu zeigenden Grundtechniken: Handballen-, Kniestoß und Innendrucktritt abgewehrt. Dies gilt insbesondere für die freien Angriffe.

### Platz für Notizen: