

Kyu-Prüfungsprogramm



Allgemeines					
Graduierungsbezeichnung	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Gürtelfarbe	gelb	orange	grün	blau	braun
Vorbereitungszeit	6 Monate	6 Monate	6 Monate	6 Monate	12 Monate
Mindestalter	15 Jahre	15 Jahre	15 Jahre	15 Jahre	15 Jahre

Grundtechniken					
Falltechniken	3	6	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Ausweichen	2	3	3	4	5
Blocken	2	3	5	6	7
Schläge / Stöße	2	3	6	7	9
Fußtritte	1	2	4	5	7
Würfe	2	4	6	8	12
Hebel	2	4	6	8	10
Würgegriffe	2	4	6	8	10
Festlegegriffe	1	2	3	4	5
Transportgriffe	1	2	3	4	5

Abwehr gegen Kontaktangriffe					
Hand- / Armfassen	2	4	6	8	10
Revers- / Kragenfassen	2	3	4	5	6
Haarefassen	-	-	1	2	3
Würgen (Stand und Boden)	2	4	6	8	10
Brustumklammerung	2	4	6	7	8
Kopfumklammerung	1	2	3	4	5
Nelson	-	-	1	2	3

Abwehr von Schlägerangriffen					
Faustangriffe	1	2	4	6	8
Fußangriffe	1	2	3	4	5

Abwehr bewaffneter Angreifer					
Stock	1	2	4	6	8
Messer	-	2	4	6	8
Pistole	-	1	2	3	4

Freie Angriffe					
	1 Minute 1 Angreifer	1 Minute 2 Angreifer	1 Minute 2 Angreifer	1 Minute 3 Angreifer	2 Minute 4 Angreifer