

SV-Konzept Redfire Kampfsport Team – Prüfungsanforderungen

<u>Zum 9. (weiß-gelb) und 8. Kup (gelb)</u>	
Grundhaltung	stabile Schrittstellung, Füße parallel, leicht gebeugt, die hintere Ferse leicht angehoben, Hände auf Schulterhöhe offen vor dem Körper
Fallschule	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fallen seitwärts aus der Hocke 2. Vorwärtsrolle in die Endposition des Fallens seitwärts
Fassen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gleichseitig → Schocken mit Kick zum Schienbein, Hand herausdrehen, schubsen 2. Überkreuz → Schocken mit Kick zum Schienbein, Hand über äußern herausdrehen, mit der anderen Hand die festhaltende Hand wegschlagen, schubsen 3. beide von vorne → Schocken mit Kick, beide Hände gleichzeitig herausdrehen, schubsen 4. beide von hinten → Dwit chagi, umdrehen <p>(Nach jeder Abwehr wird die Grundhaltung eingenommen.)</p>
<u>Zum 7. (gelb-grün) und 6. Kup (grün)</u>	
Würgen/Fassen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Würgen mit beiden Händen von vorne 2. Würgen mit beiden Händen von der Seite (rechts) 3. Würgen mit beiden Händen von hinten 4. Fassen mit beiden Händen am Revers 5. Fassen mit einer Hand (rechts oder links) am Revers 6. Fassen mit beiden Händen von hinten am Rücken 7. Fassen mit einer Hand (rechts oder links) am Rücken → Schock mit Schlag in den Bauch, rechter Arm über die Arme/den Arm führen, der linke Arm klemmt die Hände des Partners ein, Ellbogen des rechten Arms zum Kopf 8. Würgen mit beiden Händen von der Seite (links) → Schock mit Schlag in den Bauch, linker Arm über die Arme

<p>Umklammern</p>	<p>führen, der rechte Arm klemmt die Hände des Partners ein, Ellbogen des linken Arms zum Kopf</p> <p>1. von vorne unter den Armen → Schock mit Schlag beider Hände in die Nieren, zum Hals, rechte Hand an das Kinn, linke Hand hinter den Kopf, Genick-Dreh-Hebel, linke Hand hält Hand des Partners, rechte Faust zum Kopf, mit rechtem Knie auf Rippen des Partners abknien</p> <p>2. von vorne über den Armen → Schock mit Schlag zwischen die Beine, Hände am Gürtel des Partners, Kniestoß in den Bauch, linke Hand greift an Schulter, rechte Hand im Gürtel, links Ausfallschritt nach hinten, Partner durch ziehen links und schieben rechts zu Boden bringen</p> <p>3. von hinten unter den Armen → Schock mit Treten auf den Fuß und Schlagen auf die Arme, ein Bein nach oben ziehen, Dwit chagi zum Kopf</p> <p>4. von hinten über den Armen → Schock mit Treten auf den Fuß, gleichzeitig und ruckartig Po nach hinten, Arme und Oberkörper nach vorne, Dwit chagi in Bauch</p> <p>5. Schwitzkasten → greifen zwischen die Beine, Kneifen in Oberschenkel, zum Partner näheren Arm von hinten über den Kopf unter das Kinn führen, Kopf nach hinten ziehen, Ellbogenschlag zum Kopf,</p>
--------------------------	---

	<p>6. Würgen m. Unterarm</p> <p>7. „Doppel Nelson“</p>	<p>wegschubsen</p> <p>→ (bei rechtem Arm:) links Schlag zwischen die Beine, linke Hand greift Handgelenk, rechte Hand in den Ellbogen des Partners, Kopf unter dem Arm durch, Körper nach hinten bewegen, Kick in Bauch</p> <p>→ Schock mit Tritt auf Fuß, beide Hände auseinander ziehen (Griff auf die Finger), Dwit chagi</p>
<u>Zum 5. Kup (grün-blau)</u>		
Schlagen/ Fauststoß	<p>Dreieck aus Unterarmen und Kopf bilden, Kopf bleibt zwischen den Händen, Hände liegen auf Kopf auf</p> <p>Fäuste werden nach innen weggeschlagen, nach und nach mit Konterschlag zum Kopf oder in den Bauch</p> <p>Schläge von außen werden mit der Elle abgeblockt</p>	
<u>Zum 4. Kup (blau)</u>		
Kicken (paldung dollyo chagi auf Hüfthöhe, hinteres und vorderes Bein)	<p>1. Knie hoch, Ellbogen darüber, Kick wird mit Unterschenkel geblockt (beidseitigen Angriff mit einem Bein blocken)</p> <p>2. Vorderer Fuß stoppt den Kick mit Kick auf Schienbein</p> <p>3. Kick mit Hand weiterleiten, dabei Schritt zurück gehen</p> <p>→ Konter: Faust zum Kopf, Kniestoß in Bauch, Kick in Niere, Kick in Kniekehle, Kick auf Oberschenkelvorderseite, mit Fuß in Kniekehle das Bein in die Kickrichtung weiterleiten und so zu Boden bringen</p> <p>4. Mit kicknahe Arm am Unterschenkel auffangen, anheben, Faust in Bauch, durch Fußfeger zu Boden bringen, Faust zum Kopf</p>	
<u>Zum 3. Kup (blau-rot)</u>		
Zu Boden bringen	<p>An die Schultern fassen, rechts schiebt, links zieht, Fußfeger</p>	

Käferhaltung	Grundhaltung am Boden, Beine hoch, Kicks blocken und selber vom Boden aus Kicken
Würgen am Boden	<p>1. Von der Seite } → Schock mit Schlag in den Bauch, rechte Hand an Kinn, linke Hand hinter Kopf, Genick-Dreh-Hebel, Kopf fixieren, Sicht verdecken, Ellbogen/Hammerfaust zum Kopf</p> <p>2. Reitersitz</p> <p>3. Von hinten</p> <p>4. Zwischen den Beinen → Hände „beten“, Füße unter Waden des Partners keilen, Hände und Füße gleichzeitig auseinander, linke Hand hinter Kopf, rechte Hand an Nase, Genick-Dreh-Hebel, mitrollen, Kopf fixieren, Sicht verdecken, Ellbogen/Hammerfaust zum Kopf</p>
Stockangriff	<p>1. Vorhand seitlich → rechte Hand zum Gesicht, linke Hand fasst Handgelenk, dreht nach innen, rechte Hand entwaffnet</p> <p>2. Rückhand seitlich } → linke Hand zum Gesicht, rechte Hand fasst Handgelenk, dreht nach innen, linke Hand entwaffnet</p> <p>3. Von oben</p> <p>4. Stich → linke Hand fasst Handgelenk, blockiert den Daumen, rechte Hand entwaffnet (Stock zum Partner hin schieben)</p> <p>Konter: nachschlagen mit Stock zum Körper (nicht zum Kopf!), Kick in Bauch</p>
<u>Zum 2. Kup (rot)</u>	
Messerangriff	<p><i>Angriffe und Verteidigung wie beim Stockangriff</i></p> <p>Versch. Griffarten ausprobieren: „Earthgrip“, „Heavengrip“, Schlitzen</p>
<p>In der Dan-Prüfung folgen alle Disziplinen hintereinander und müssen von den Prüflingen ohne Aufforderung durch die Prüfer ausgeführt werden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Langdistanz (Kicken) 2. Mittlere Distanz (Schlagen) 3. Nahe Distanz - „WUF“ (Würgen, Umklammern, Fassen) 4. Abwehr und Würgen am Boden 5. Stockangriff 6. Messerangriff (ab 15 Jahre) 	

