

## Anforderungen und unterstützende Infos für den 3. Kyu – grün

### *Hinweise & Anforderungen*

Der Sportler muss zum Prüfungstermin aktives Mitglied der WKF Austria, nachweisbar durch Vorlage des WKF-Passes sein.

Für die Graduierung zum *3. Kyu – grün* ist eine Vorbereitungszeit (d.h. aktive Trainings-teilnahme) von *mindestens 8 Monaten* festgelegt, die nicht unterschritten werden darf!

Weiters ist der Besuch von *mindestens einem* regionalen oder nationalen *Seminar* sowie die Teilnahme an *mindestens einem* regionalen und/oder nationalen *Wettkampf* als Kämpfer in den *letzten 12 Monaten* vor dem angestrebten Prüfungstermin *seitens der „Brave Mungos“* Voraussetzung.

Außerdem werden die aktive Teilnahme an, und die Unterstützung von Veranstaltungen des Vereins nahegelegt.

### *Technische Anforderungen*

Neben den technischen Anforderungen bzw. Anzahl der zu zeigenden Techniken gemäß aktueller Prüfungsrichtlinie der WKF Austria stellen die Kenntnis und Beherrschung folgender Prinzipien und spezifischer Techniken die Basisanforderung für den Prüfungsantritt zum *3. Kyu – grün* seitens der „Brave Mungos“ dar.

Für den 5. bis 3. Kyu sind Würfe, Griffe und Falltechniken rechts oder links auszuführen.

Hebelprinzip	Hineri – drehen
Würgeprinzip	Schränkwürgen
Festhalteprinzip	Yoko – Seite
Harai Goshi	Hüftfeger
Shiho Nage	Schwertwurf
O Uchi Gari	große Innensichel
Shuto Tsuki	Aussenhandkantenschlag

## *Trainingsspezifische japanische Bezeichnungen*

Kekomi	gestoßen, gedrückt (z.B.Fußtechnik)
Keage	geschnappt (z.B.Fußtechnik)
Waza	Technik
Te	Hand
Morote	beidhändig
Kubi	Genick
Kansetsu	Hebel
Nage	werfen, Wurf
Hishigi	strecken bzw. brechen
Gaeshi	Konter
Gyaku	verkehrt
Kentsui Uchi	Eisenhammer, Hammerfaust
Uraken Uchi	Handrückenschlag
Teisho Tsuki	Handballenschlag
Ashi Dori	Handsichel
Kube Nage	Genickwurf
Morote Seoi Nage	beidhändiger Schulterwurf, am Revers gegriffen
Shiho Nage	Schwertwurf
Kuzure Harai Zuri Komi Ashi	Variante des Schwebeliegebezugs
De Ashi Barai	Fußfeger
Yoko Wakare	Seitenriss
Obi Otoshi	Gürtelsturz

Zusätzliche Anmerkung:

**Vor dem Ansuchen zum 3. Kyu möchten wir dringend anraten, sich über weitere Anforderungen seitens des Vereins und des Verbands beim Trainerteam zu erkundigen.**



## Sport- und vereinspezifische Inhalte

Was ist das Notwehrgesetz und was bedeutet es für uns als Kampfsportler?

Wenn man im Zuge einer Selbstverteidigungshandlung den Angreifer verletzt, so liegt aus rechtlicher Sicht zunächst eine Körperverletzung vor, welche - solange kein Rechtfertigungsgrund vorliegt - strafbar ist.

Notwehr ist ein so genannter Rechtfertigungsgrund, der im österreichischen Strafgesetzbuch (StGB) im § 3<sup>1</sup> verankert ist.

*§ 3. (1) Nicht rechtswidrig handelt, wer sich nur der Verteidigung bedient, die notwendig ist, um einen gegenwärtigen oder unmittelbar drohenden Angriff auf Leben, Gesundheit, körperlicher Unversehrtheit, Freiheit oder Vermögen von sich oder einem anderen abzuwehren. Die Handlung ist jedoch nicht gerechtfertigt, wenn es offensichtlich ist, dass dem Angegriffenen bloß ein Geringer Nachteil droht und die Verteidigung, insbesondere wegen der Schwere der zur Abwehr nötigen Beeinträchtigung des Angreifers, unangemessen ist.*

*§ 3. (2) Wer das gerechtfertigte Maß der Verteidigung überschreitet oder sich einer offensichtlich unangemessenen Verteidigung (Abs. 1) bedient, ist, wenn dies lediglich aus Bestürzung, Furcht oder Schrecken geschieht, nur strafbar, wenn die Überschreitung auf Fahrlässigkeit beruht und die fahrlässige Handlung mit Strafe bedroht ist.*

Der Notwehrbegriff selbst besteht aber aus drei Teilen - der **Notwehrlage**, der **Notwehrhandlung** und dem **Verteidigungswillen**. Jeder diese drei Bestandteile muss zwingend gegeben sein, um die Notwehr vor dem Gesetz zu rechtfertigen.

Weiters sollte man in diesem Zusammenhang noch über folgende Punkte Bescheid wissen.

- Bei Vorliegen einer Notwehrlage ist nicht nur der Angegriffene selbst, sondern zu seinen Gunsten auch jeder Dritte zu einer Notwehrhandlung berechtigt. Auch in diesem Fall gelten für den Nothilfe ausübenden die Grundsätze der Notwehr.
- Notwehrüberschreitung liegt vor, wenn die Art der Verteidigung als unangemessen, übertrieben, fahrlässig oder vorsätzlich erachtet werden kann.
- Notwehrvorwand ist die Berufung auf Notwehr, ohne dass eine Notwehrsituation gegeben war, entweder weil die Notwehrlage nicht oder nicht mehr vorlag oder weil die Notwehr überschritten wurde.
- Putativnotwehr ist die irrtümliche Annahme einer Notwehrlage, die sich im Moment der Handlung als notwehrfähig darstellt.

**Als geschulter, ausübender Kampfsportler hat man das Wissen über Angemessenheit und Maß der Verteidigungshandlung – aber auch welche Maßnahmen gesetzt werden können, um die Situation gemäß dem Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ deeskalierend zu lösen.**

---

<sup>1</sup> Quelle: <https://www.ris.bka.gv.at>