

Prüfungsprogramm für den 1. Kyu (Braungurt)

Prüfling: _____

| | |
|--|--|
| 1. Bewegungsformen | 1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen |
| 2. Falltechniken | 2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts) |
| 3. Komplexaufgaben | 3.1 Atemi- und Wurftechniken |
| 4. Bodentechniken | 4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition 4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage 4.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken |
| 5. Abwehrtechniken | 5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken |
| 6. Atemitechniken | 6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag 6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag 6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts |
| 7. Würge-/Nervendrucktechniken | 7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen) |
| 8. Sicherungstechniken | 8.1 Rückentransportgriff 8.2 Kopfkontrollgriff |
| 9. Hebeltechniken | 9.1 Fingerhebel 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen) 9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners 9.5 Beinhebel (2 Ausführungen) |
| 10. Wurftechniken | 10.1 Breingreifertechnik (2 Ausführungen) 10.2 Selbstfallwurf |
| 11. Stockabwehr/-anwendung | 11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechniken (8 Angriffswinkel) 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen) |
| 12. Abwehr/ Anwendung sonstiger Waffen | 12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechniken (5 Angriffswinkel) |
| 13. Weiterführungstechniken | 13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen) |
| 14. Gegentechniken | 14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen) |
| 15. Freie Selbstverteidigung | 15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe (Duo-Serie D) 15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt) |
| 16. Freie Anwendungsformen | 16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken |
| 17. Kombinationen/ Vielfältigkeit | Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung |
| 18. Angriffs-/ Partnerverhalten | Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung |

1. Bewegungsformen:

Freie Bewegungsformen mit Partner und Prätzen

2. Falltechniken:

Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

3. Atemi- und Wurftechniken

Atemitechniken um Distanz zu überwinden, gefolgt von Wurftechniken

4. Bodentechniken (in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik):

Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition

Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlag

Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken

5. Abwehrtechniken:

Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

6. Atemtechniken:

1 Fingerstich oder Pressluftschlag

1 Kopfstoß oder Kopfschlag

1 Halbkreisfußtritt vorwärts

7. Würge - und Nervendrucktechniken

Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)

8. Sicherungstechniken:

1 Rückentransportgriff

1 Kopfkontrollgriff

9. Hebeltechniken:

1 Fingerhebel

3 Handgelenkhebel

2 Armbeugehebel im Stand

1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

2 Beinhebel

10. Wurftechniken:

2 Breingreifertechnik

1 Selbstfallwurf

11. Stockabwehr / -anwendung

11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechniken (Angriffswinkel 1-8)

1. Angriffswinkel

2. Angriffswinkel

3. Angriffswinkel

4. Angriffswinkel

5. Angriffswinkel

6. Angriffswinkel

7. Angriffswinkel

8. Angriffswinkel

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)

1. Ausführung

2. Ausführung

3. Ausführung

4. Ausführung

5. Ausführung

12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

Messerabwehr in Verbindung mit Störtechniken (5 Angriffswinkel)

1. Winkel

2. Winkel

3. Winkel

4. Winkel

5. Winkel

13. Weiterführungstechniken (Der Prüfling kann direkt mit Hebel/Atemitechnik beginnen)

2 Weiterführung von Hebeltechniken

2 Weiterführung von Wurftechniken

3 Weiterführung von Atemitechniken

14. Gegentechniken (Der Gegner kann direkt mit Hebeltechnik beginnen)

2 Gegentechniken gegen Hebeltechniken

2 Gegentechniken gegen Wurftechniken

15. Freie Selbstverteidigung

15.1 Verteidigung gegen Atemisangriffe der Duo-Serie D

Angriff 1: Messerstich von oben außen (Nr. 1) in Dolchhaltung

Angriff 2: Messerstich gradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)

Angriff 3: Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung

Angriff 4: Stocks Schlag von oben (Nr. 6)

Angriff 5: Stocks Schlag von oben außen (Nr. 1)

15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (Prüfer sagt sie an, sowohl links als auch rechts)

4 Angriffe mit Kontakt

4 Angriffe ohne Kontakt

16. Freie Anwendungsformen

Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken

Anmerkungen: Ein weiteres Prüfungsfach ist die Kombination/Vielfältigkeit der Techniken.

Das Partnerverhalten wird auch bewertet, auch wenn dieser Aktiv nicht geprüft wird zu dem Zeitpunkt.