

Prüfungsprogramm für den 2. Kyu (Blaugurt)

Prüfling: _____

1. Bewegungsformen:

Freie Bewegungsform im Stand
Freie Bewegungsform am Boden

2. Falltechniken:

Unter Einwirkung des Partners
(Rolle vorwärts, rückwärts, sturz seitwärts, sturz rückwärts und sturz vorwärts)

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

1 Haltetechnik in seitlicher Position.... _____

1 Haltetechnik in Kreuzposition... _____

1 Haltetechnik in Reitposition..... _____

1 Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners _____

1 Haltetechnik bei eigener Rückenlage _____

4. Abwehrtechniken:

1 Abwehrfolge mit Dreierkontakt

2 Abwehrtechniken mit Fuß oder Oberschenkel

5. Atemtechniken:

1 Handaußenkantenschlag

1 Fußstoß Abwärts

1 Fußstoß seitwärts

6. Würg - und Nervendruck- 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen techniken

2 Nervendrucktechniken

2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung

7. Sicherungstechniken:

2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

8. Hebeltechniken:

2 Handgelenkhebel

2 Armstreckhebel im Stand

2 Armstreckhebel bei Gegen. Bodenlage

9. Wurftechniken:

1 Ausheber

1 Hüftfegen/Schenkelwurf

1 Rückriss

10. Stockabwehr / -anwendung

Stockabwehr in Verbindung mit Störtechniken (Angriffswinkel 1-8)

1. Angriffswinkel

2. Angriffswinkel

3. Angriffswinkel

4. Angriffswinkel

5. Angriffswinkel

6. Angriffswinkel

7. Angriffswinkel

8. Angriffswinkel

Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)

1. Ausführung

2. Ausführung

3. Ausführung

4. Ausführung

5. Ausführung

11. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

Messerabwehr mit Kontrolle des Waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel)

1. Winkel

2. Winkel

3. Winkel

4. Winkel

5. Winkel

Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

1. Ausführung

2. Ausführung

12. Weiterführungstechniken (Der Prüfling kann direkt mit Hebel/Atemtechnik beginnen)

Weiterführung von 2 Wurftechniken

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

Gegentechnik gegen 2 Wurftechniken

14. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen Atemisangriffe der Duo-Serie C

Angriff 1: Fauststoß zum Kopf

Angriff 2: Fauststoß zur Körpermitte

Angriff 3: Handaußenkantenschlag zum Hals

Angriff 4: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte

Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

15. Freie Anwendungsformen

Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken.

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.