

Prüfungsprogramm zum Braungurt (1. Kyu)

Name: _____

1. Bewegungslehre:

Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

2. Falltechniken:

Freier Fall zum Sturz seitwärts

3. Komplexaufgaben:

Atemi-/Wurfkombinationen an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner

4. Bodentechniken

4.1. Überwältigen eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition

4.2. Überwältigen eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage

4.3. Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken (Seit-, Kreuz-, Reitposotion, Bauchlage des Gegners, eigene Rückenlage)

5. Abwehrtechniken

Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu mind. 2 versch. Hebeltechniken aus der Bewegung

6. Atemitechniken

6.1. 1 Fingerstich oder Pressluftschlag

z.B. _____

6.2. 1 Kopfstoß oder Kopfschlag

z.B. _____

6.3. 1 Halbkreisfußtritt vorwärts

z.B. _____

7. 2 Würgetechniken mit Armen oder Händen

z.B. _____

z.B. _____

8. Sicherungstechniken

Mind. 2 Festlege-, Aufhebe und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogrammes

8.1. 1 Rückentransportgriff

z.B. _____

8.2. 1 Kopfkontrollgriff

z.B. _____

9. Hebeltechniken

9.1. 1 Fingerhebel

z.B. _____

9.2. 3 Handgelenkhebel

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

9.3. 2 Armbeugehebel im Stand

z.B. _____

z.B. _____

9.4. 1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

z.B. _____

9.5. 2 Beinhebel

z.B. _____

10. Wurftechniken

10.1. 2 Beingreifertechniken

z.B. _____

z.B. _____

10.2. 1 Selbstfallwurf

z.B. _____

11. Stockabwehr/Stockanwendung

11.1. Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik aus 8 Angriffswinkeln

11.2. Verteidigung mit dem Stock gegen 5 Atemiangriffe

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

12. Abwehr/Anwendung Messer und sonstiger Waffen

12.1. Messerabwehr mit Störtechniken und Kontrolle des waffenführenden Arms aus 5 Angriffswinkeln

12.2. Abwehr von 2 Angriffen mit beweglichen Gegenständen

z.B. _____

z.B. _____

13. Weiterführungstechniken

13.1. 2 Weiterführungstechniken gegen Hebeltechniken

z.B. _____

z.B. _____

13.2. 2 Weiterführungstechniken gegen Wurftechniken

z.B. _____

z.B. _____

13.3. 3 Weiterführungstechniken von abgewehrten Atemitechniken

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

14. Gegentechniken

14.1. 2 Gegentechniken gegen Hebeltechniken

z.B. _____

z.B. _____

14.2. 2 Gegentechniken gegen Wurftechniken

z.B. _____

z.B. _____

15. Verteidigung gegen 5 vorgegebene Waffenangriffe (DUO Serie D)

einschließlich Vorangriff (pre attack) Angriffe links und rechts möglich

1.) Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (Angriffswinkel 1)

z.B. _____

2.) Messerstich zum Bauch

z.B. _____

3.) Messerstich (Dolchhaltung) von innen seidl. oder diagonal zur Körperseite

z.B. _____

4.) Stocks Schlag von oben (Angriffswinkel 6)

z.B. _____

5.) Stocks Schlag von außen zum Hals (Angriffswinkel 1)

z.B. _____

16. Freie Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken aller Art