|  |
| --- |
| **Prüfungsprogramm – 1.Kyu (Braungurt), Name, Datum:**  |
| **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**  |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
|  | **6.2** | **Kopfstoß oder Kopfschlag** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
|  | **6.3** | **Halbkreisfußtritt vorwärts** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| **7** | **Würge und Nervendrucktechniken** |
|  | **7.1** | **Würgetechnik mit Armen oder Händen** |
| I | Angriff |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| **8** | **Sicherungstechniken** |
|  | **8.1** | **Rückentransportgriff** |
|  | **8.2** | **Kopfkontrollgriff** |
| **9** | **Hebeltechniken** |
|  | **9.1** | **Fingerhebel** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
|  | **9.2** | **Hangelenkhebel** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| III | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
|  | **9.3** | **Armbeugehebel im Stand** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| **10** | **Wurftechniken** |
|  | **10.1** | **Ausheber** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
|  | **10.2** | **Hüftfegen oder Schenkelwurf** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
|  | **10.3** | **Rückriss** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| **11** | **Stockabwehr / -anwendung** |
|  | **11.1** | **Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik ( 8 Angriffswinkel)** |
|  | **11.2** | **Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| III | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| IV | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| V | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| **12** | **Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen** |
|  | **12.1** | **Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik ( 5 Angriffswinkel )** |
| **13** | **Weiterführungstechniken** |
|  | **13.1** | **Weiterführung von Hebeltechniken** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
|  | **13.2** | **Weiterführung von Wurftechniken** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
|  | **13.3** | **Weiterführung von Atemitechniken** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| III | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| **14** | **Gegentechniken** |
|  | **14.1** | **Gegentechniken gegen Hebeltechniken** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
|  | **14.2** | **Gegentechniken gegen Wurftechniken** |
| I | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| II | Angriff: |  |
| Verteidigung: |  |
| **15** | **Freie Selbstverteidigung** |
|  | **15.1** | **Verteidigung gegen Waffenangriffe** |
|  | **15.2** | **Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt)** |
| **16** | **Freie Anwendungsformen** |
|  | **16.1** | **Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken** |
| **17** | **Freie Darstellung / Kata ( Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft )** |
| **18** | **Kombinationen / Vielfältigkeit ( Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung )** |
| **19** | **Angriffs- / Partnerverhalten ( Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung )** |