|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 )** | | | | |