

Name, Vorname: _____

Prüfungsprogramm Technischer Teil 1.Kyu (Braungurt)

1. BEWEGUNGSFORMEN

1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

2. FALLTECHNIKEN

2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

3. KOMPLEXAUFGABE

3.1 im Bereich der Atemi- und Wurftechniken

- Demonstration einer oder mehrerer Atemi-/Wurf- Kombinationen nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
- Demonstration in mehreren Wiederholungen

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- und Würgetechniken

5. ABWEHRTECHNIKEN

5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

JU-JUTSU TECHNIKEN IN KOMBINATION (Sicherungstechniken nicht vergessen)

6. ATEMITECHNIKEN

6.1 1x Fingerstich oder 1x Pressluftschlag

_____ gegen _____

6.2 1x Kopfstoß oder Kopfschlag

_____ gegen _____

6.3 1x Halbkreisfußtritt vorwärts gegen _____

7. WÜRGE-/NERVENDRUCKTECHNIKEN

7.1 2 x Würgetechnik mit Armen oder Händen

_____ gegen _____

_____ gegen _____

8. SICHERUNGSTECHNIKEN

8.1 Rückentransportgriff gegen _____

8.2 Kopfkontrollgriff gegen _____

9. HEBELTECHNIKEN

9.1 Fingerhebel gegen _____

9.2 3 x Handgelenkhebel

_____ gegen _____
_____ gegen _____
_____ gegen _____

9.3 2 x Armbeugehebel im Stand

gegen _____
gegen _____

9.4 1 x Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

gegen _____

9.5 2 x Beinhebel

_____ gegen _____
_____ gegen _____

10. WURFTECHNIKEN

10.1 2 Beingreifertechniken

_____ gegen _____
_____ gegen _____

10.2 1 x Selbstfallwurf

_____ gegen _____

11. STOCKABWEHR/-ANWENDUNG

11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik

Angriffe 1- 8

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)

1.gegen _____ 2.gegen _____
3.gegen _____ 4.gegen _____
5.gegen _____

12. ABWEHR / ANWENDUNG SONSTIGER WAFFEN

12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik

Angriffe 1-5

13. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

13.1 Weiterführung von 2 x Hebeltechniken

13.2 Weiterführung von 2 x Wurftechniken

13.3 3 x Weiterführung nach abgewehrten Atemtechniken des Verteidigers

14. GEGENTECHNIKEN

14.1 Gegentechnik gegen 2 x Hebeltechniken

14.2 Gegentechnik gegen 2 x Wurftechniken

15. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG

15.1 gegen 5 x Waffenangriffe (Duo-Serie 4)

Angriff 1: Messerstich Nr.1
Angriff 2: Messerstich Nr.5
Angriff 3: Messerstich Nr.2
Angriff 4: Stockschlag Nr.6
Angriff 5: Stockschlag Nr.2

15.2 Verteidigung gegen 8 x angesagte, waffenlose Angriffe

4 x Angriffe mit Kontakt

4 x Angriffe ohne Kontakt

16. FREIE ANWENDUNGSFORMEN

16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemtechniken