

Name, Vorname: _____

Prüfungsprogramm Technischer Teil 2.Kyu (Blaugurt)

1. BEWEGUNGSFORMEN

- 1.1 Freie Bewegungsformen im Stand
- 1.2 Freie Bewegungsformen am Boden

2. FALLTECHNIKEN

- 2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

3. KOMPLEXAUFGABE

- 3.1 Demonstration von Atemkombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

4. BODENTECHNIKEN

- 3.1 Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 4.1 Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 4.2. Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 4.3. Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 4.4. Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 4.5. Haltetechnik bei eigener Rückenlage, Gegner zwischen den Beinen in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

5. ABWEHRTECHNIKEN

- 5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt

JU-JUTSU TECHNIKEN IN KOMBINATION (Sicherungstechniken nicht vergessen)

- 5.2 2x Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel

1.nach innen _____ 2.nach außen _____

6. ATEMITECHNIKEN

- 6.1 Handaußenkantenschlag gegen _____
- 6.2 Fußstoß abwärts gegen _____
- 6.3 Fußstoß seitwärts gegen _____

7. WÜRGE-/NERVENDRUCKTECHNIKEN

- 7.1 2x Nervendrucktechniken

1. gegen _____ 2.gegen _____

- 7.2 2x Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung

1.gegen _____ 2.gegen _____

9. HEBELTECHNIKEN

- 9.1 2x Handgelenkhebel

_____ gegen _____

_____ gegen _____

9.2 2x Armstreckhebel im Stand

_____ gegen _____
_____ gegen _____

9.3 2x Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage

_____ gegen _____
_____ gegen _____

10. WURFTECHNIKEN

10.1 1x Ausheber gegen _____

10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf

_____ gegen _____

10.3 1x Rückriss gegen _____

11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik

Angriffe 1-8

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)

1.gegen _____ 2.gegen _____

3.gegen _____ 4.gegen _____

5.gegen _____

12.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

- 1. Messerschnitt/-stich von oben außen
- 2. Messerschnitt/-stich von oben innen
- 3. Messerschnitt/-stich von außen

- 4. Messerschnitt/-stich von innen
- 5. Messerstich zur Körpermitte

12.2 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

mit Kontakt gegen _____ ohne Kontakt gegen _____

13. WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

13.1 Weiterführung von 2 Wurftechniken

14. GEGENTECHNIKEN

14.1 Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken

15. FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG (Duo Serie 3)

15.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe

- Angriff 1: Fauststoß zum Kopf
- Angriff 2: Fauststoß zur Körpermitte
- Angriff 3: Handaußenkantenschlag zum Hals
- Angriff 4: Fußtritt vorwärts zur Körpermitte
- Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

16. FREIE ANWENDUNGSFORMEN

16.1. Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken