

# Prüfungsprogramm 2. Kyu

Vorbereitungszeit: 6 Monate

In der Vorbereitungszeit (6 Monate vor der Prüfung) müssen 2 Landeslehrgänge Technik besucht werden.

## 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 Atemkombinationen

## 16 Freie Anwendungsformen

- 3.2 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken

## 4 Bodentechniken

- 4.1 Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- 4.3 Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4.4 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage  
in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4.5 Haltetechnik bei eigener Rückenlage  
in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 5 Abwehrtechniken

5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt

5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)

5.2.1 Kombination 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5.2.2 Kombination 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 6 Atemtechniken

6.1 Handaußenkantenschlag

Angriff 1: \_\_\_\_\_

Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6.2 Fußstoß abwärts

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6.3 Fußstoß seitwärts

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Eine Atemtechnik aus diesem Prüfungsprogramm in Kombination an Pratzen zeigen

Kombination 1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 7 Würge-/Nervendrucktechniken

7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)

7.1.1 Kombination 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7.1.2 Kombination 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7.2 Würgetechnik mit Verwendung von Kleidung

7.2.1 Kombination 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 7.2.2 Kombination 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 8 Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege,- Aufeheber und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

## 9 Hebeltechniken

### 9.1 Handgelenktechnik (2 Ausführungen)

#### 9.1.1 Kombination 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 9.1.2 Kombination 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 9.2 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)

#### 9.2.1 Kombination 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 9.2.2 Kombination 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen)

9.3.1 Kombination 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9.3.2 Kombination 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**10 Wurftechniken**

10.1 Ausheber

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10.3 Rückriss

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# 11 Stockabwehr / -anwendung

## 11.1 Stockabwehr mit Störtechnik

Angriff 1: Stockschlag von oben außen zum Kopf

Abwehr:

---

---

Angriff 2: Stockschlag von oben innen zum Kopf

Abwehr:

---

---

Angriff 3: Stockschlag zur Körpermitte von oben außen

Abwehr:

---

---

Angriff 4: Stockschlag zur Körpermitte von oben innen

Abwehr:

---

---

Angriff 5: Stocksstich zur Körpermitte

Abwehr:

---

---

Angriff 6: Stockschlag zum Kopf von oben

Abwehr:

---

---

Angriff 7: Stockschlag zu den Beinen von außen

Abwehr:

---

---

Angriff 8: Stockschlag zu den Beinen von innen

Abwehr:

---

---

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Angriff 2: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Angriff 3: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Angriff 4: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Angriff 5: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen**

12.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

Angriff 1: Messerschnitt zum Hals von oben außen \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Angriff 2: Messerschnitt zum Hals von oben innen \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Angriff 3: Messerschnitt zur Körpermitte von außen

Abwehr:

---

---

Angriff 4: Messerschnitt zur Körpermitte von innen

Abwehr:

---

---

Angriff 5: Messerstich zur Körpermitte

Abwehr:

---

---

## 12.2 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (2 Ausführungen)

Angriff 1:

Abwehr:

---

---

---

Angriff 2:

Abwehr:

---

---

---

## 14 Weiterführungstechniken

### 12.3 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

#### 12.3.1 Kombination 1

Angriff 1:

Abwehr:

---

---

---

#### 12.3.2 Kombination 2

Angriff 2:

Abwehr:

---

---

---



## 14 Gegentechniken

### 14.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

#### 12.3.3 Kombination 1

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### 14.1.2 Kombination 2

Angriff 1: \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 15 Freie Selbstverteidigung (Gruppe C)

Angriff 1: Fauststoß zum Kopf \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Angriff 2: Fauststoß zur Körpermitte \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Angriff 3: Handaußenkantenschlag zum Hals \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Angriff 4: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte \_\_\_\_\_  
Abwehr: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_