

Prüfungsprogramm 1. Kyu

1 Bewegungsformen

1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

2 Falltechniken

2.1 Freier Fall

4 Bodentechniken

4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition

Angriff:

Abwehr:

4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage oder Bankposition

Angriff:

Abwehr:

4.3 Übergang von Halte- zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken

Angriff:

Abwehr:

3 Komplexaufgabe

3.1 Im Bereich der Atemi- und Wurftechniken Demonstration einer oder mehrerer Atemi- / Wurfkombinationen nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

16 Freie Anwendungsformen

16.1 im Atemibereich (Atemitechniken aller Art in kontrollierter Form 1 bis max. 2 Minuten)

5 Abwehrtechniken

- 5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu min. 2 versch. Hebeltechniken aus der Bewegung (wechselseitig)

6 Atemitechniken

- 6.1 Ein Fingerstich

Angriff:

Abwehr:

- 6.2 Eine Kopfstoß oder Kopfschlag

Angriff:

Abwehr:

- 6.3 Ein Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff:

Abwehr:

Eine Atemitechnik aus diesem Prüfungsprogramm in Kombination an Pratzen zeigen

Kombination :

7 Würge-/ Nervendrucktechniken

- 7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

8 Sicherungstechniken

8.1 Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken

8.2 Rückentransportgriff

Angriff:

Abwehr:

8.3 Kopfkontrollgriff

Angriff:

Abwehr:

9 Hebeltechniken

9.1 Fingerhebel

Angriff:

Abwehr:

9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen)

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff:

Abwehr:

9.5 Beinhebel (2 Ausführungen)

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

10 Wurftechniken

10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen)

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

10.2 Selbstfallwurf

Angriff:

Abwehr:

11 Stockabwehr / -anwendung

11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik

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 Atemitechniken (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 in Verbindung mit Störtechniken (5 Angriffswinkel)

Angriff 1: Messerschnitt von oben außen zum Hals

Abwehr:

Angriff 2: Messerschnitt von oben innen zum Hals

Abwehr:

Angriff 3: Messerschnitt von außen zur Körpermitte _____

Abwehr: _____

Angriff 4: Messerschnitt von innen zur Körpermitte _____

Abwehr: _____

Angriff 5: Florettstich zur Körpermitte _____

Abwehr: _____

13 Weiterführungstechniken

13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Abwehr: _____

Angriff: _____

Abwehr: _____

13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Abwehr: _____

Angriff: _____

Abwehr: _____

13.3 Weiterführung von Atemtechniken (3 Ausführungen)

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

14 Gegentechniken

14.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

14.2 Gegentechnik gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

Angriff:

Abwehr:

Angriff:

Abwehr:

15 Freie Selbstverteidigung

15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe (Duo-Serie D)

Angriff 1: Messerschnitt von oben außen in Dolchhaltung _____

Abwehr: _____

Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte _____

Abwehr: _____

Angriff 3: Messerschnitt von oben innen in Dolchhaltung _____

Abwehr: _____

Angriff 4: Stockschlag von oben _____

Abwehr: _____

Angriff 5: Stockschlag von oben außen _____

Abwehr: _____

15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe

- 4 angesagte Angriffe mit Kontakt
- 4 angesagte Angriffe ohne Kontakt