

Prüfungsprogramm 2. Kyu (Blaugurt)

von

| | | |
|----|-----------------|--|
| 1. | Bewegungsformen | 1.1 Freie Bewegungsformen im Stand 1.2 Freie Bewegungsformen am Boden |
| 2. | Falltechniken | 2.1 Falltechnik unter Einwirkung des Partners |
| 3. | Komplexaufgaben | 3.1 Atemikombinationen |
| 4. | Bodentechniken | 4.1 Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik 4.3 Haltetechnik in Reitposition 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 in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik |
| 5. | Abwehrtechniken | 5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen) Ausführung 1 Angriff: _____ Abwehr: _____ Ausführung 2 Angriff: _____ Abwehr: _____ |
| 6. | Atemitechniken | 6.1 Handaußenkantenschlag Angriff: _____ Abwehr: _____ 6.2 Fußstoß abwärts Angriff: _____ Abwehr: _____ |

| | | |
|----|----------------------------------|---|
| | | <p>6.3 Fußstoß seitwärts</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> |
| 7. | Würge- / Nervendrucktechniken | <p>7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen) Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen) Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> |
| 8. | Sicherungstechniken | <p>Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und /oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms.</p> |
| 9. | Hebeltechniken | <p>9.1 Handgelenkhebel (2 Ausführungen) Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> |

| | | |
|------------|----------------------|---|
| | | <p>9.2 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen) Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen) Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> |
| <p>10.</p> | <p>Wurftechniken</p> | <p>10.1 Ausheber</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p>10.3 Rückriss</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| 11. | Stockabwehr / - anwendungen | <p>11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (8 Angriffswinkel)</p> <p>11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)</p> <p>1. Angriff: _____</p> <p>2. Angriff: _____</p> <p>3. Angriff: _____</p> <p>4. Angriff: _____</p> <p>5. Angriff: _____</p> |
| 12. | Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen | <p>12.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel)</p> <p>12.2 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (2 Ausführungen)</p> <p>1. Angriff: _____</p> <p>2. Angriff: _____</p> |
| 13. | Weiterführungs- - techniken | <p>13.1 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> |
| 14. | Gegentechniken | <p>14.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 1</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> <p style="text-align: center;">Ausführung 2</p> <p>Angriff: _____</p> <p>Abwehr: _____</p> |

| | | |
|-----|--------------------------------|--|
| 15. | Freie Selbstverteidigung | 15.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe (Duo-Serie C) - Fauststoß zum Kopf - Fauststoß zur Körpermitte - Handaußenkantenschlag zum Hals - Fußstoß vorwärts zur Körpermitte - Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte |
| 16. | Freie Anwendungsformen | 16.1 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken |
| 17. | Nicht relevant | |
| 18. | Kombinationen / Vielfältigkeit | Sinnvolle Technikkombinationen während der ganzen Prüfung |
| 19. | Angriffs- / Partnerverhalten | Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung |