



Prüfungsprogramm

1. Kyu

Brauner Gurt



Grundtechniken:

Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

Ein Selbstfallwurf

Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

Der Prüfling verwendet Elemente der Bewegungsformen in Verbindung mit Passiven und / oder aktiven Abwehrtechniken, um angemessen auf die Angriffs bzw. Störaktionen durch den Partner zu reagieren. Sobald der Partner die Pratzen in Zielposition bringt, sind diese mit Atemitechniken nach freier Wahl zu Attackieren.

Komplexaufgabe im Bereich der Atemi und Wurftechniken

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

Ein Fingerstich oder Preßluftschlag

Ein Kopfstoß / Kopfschlag

Ein Halbkreisfußtritt vorwärts

Zwei Beingreifertechniken

Zwei Würgetechniken mit Armen oder Händen

Ein Fingerhebel

Zwei Bein- oder Hüfthebel

Drei Armbeugehebel (zwei Armbeugehebel im Stand, ein bei Bodenlage des Gegners)

Drei Handgelenkhebel

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

Ein Rückentransportgriff

Ein Kopfkontrollgriff

Befreiung:

Freie Selbstverteidigung gegen 10 angesagte waffenlose Angriffe
fünf Angriffe mit Kontakt
fünf Angriffe ohne Kontakt

Befreiung aus Schwitzkasten angriff rechts / linke von vorne / hinten

Befreiung aus Kopfumklammerung

Befreiung aus Nelson / Doppelnelson

Befreiung aus Transportgriffen

Abwehr:

Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu 2 unterschiedliche Hebeltechniken

Stockabwehr

Abwehr von Angriffen aus den Richtungen 1-8 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik, Kontrolle u. Entwaffnung (zwingend)

Stockangriffe:

1. Stockschlag von oben außen
2. Stockschlag von oben innen
3. Stockschlag von außen
4. Stockschlag von innen
5. Stockstich zur Körpermitte
6. Stockschlag von oben
7. Stockschlag von außen zu den Beinen
8. Stockschlag von innen zu den Beinen

Messerabwehr

Abwehr von Angriffen aus den Richtungen 1-5 (Messerhaltung) mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik und Kontrolle

Messerangriffe:

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

Weiterführung von 3 Hebeltechniken

Je eine Weiterführung von 3 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers

Weiterführung von 3 Wurftechniken

Je eine Weiterführung von 3 vom Prüfling frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers

Vier mal Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers

Der Prüfling verteidigt sich im Verlaufe der Abwehrhandlung mit einer Atemitechnik seiner Wahl (z.B. Fauststoß) Diese Atemitechnik des Verteidigers wird von Angreifer gestoppt oder abgeleitet.

Gegentechnik gegen drei Hebeltechniken

Gegentechnik gegen drei Wurftechniken

Bodentechniken Angriffe mit abschließender Kontrolle

bei gegnerischer Bauchlage oder Bankposition
bei gegnerischer Seiten- oder Rückenlage

Freie Selbstverteidigung:

Freie Selbstverteidigung gegen fünf Waffenangriffe (Duo-Serie 4)

Angriff 1: Messerstich von oben außen (Nr. 1) in Dolchhaltung
Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)
Angriff 3: Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung
Angriff 4: Stockschlag von oben (Nr. 6)
Angriff 5: Stockschlag von oben außen (Nr. 1)

Freie Anwendungsformen im Atemibereich (Atemitechniken aller Art)

Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierter Anwendung von Atemitechniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken.

Vorkenntnisse:

Sporadisch prüfen