

Prüfungsvorlage

Name:

1. Kyu Braungurt



Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
2	Bodentechniken	Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)		
3	Abwehrtechniken	Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)		
4	Atemitechniken		Fingerstich	
			Pressluftschlag	
			Atemitechnik mit dem Kopf	
			Halbkreisfußtritt vorwärts	
5	Würge- / Nervendrucktechniken	Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)		
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand (2 Ausführungen)		
			Armhebel am Boden (2 Ausführungen)	
			Handgelenkhebel (2 Ausführungen)	
		Fingerhebel		
		Beinhebel		

7	Wurftechniken	Beingreifertechnik (2 Ausführungen)	Schaufelwurf	
			Talfallzug	
8	Stockabwehr /-anwendung		Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6	
9	Messerabwehr		Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5	
10	Weiterführungstechniken	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
		Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)		
		Weiterführung von Atemtechniken (3 Ausführungen)		
11	Gegentechniken	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
		Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		
12	Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 4 Gruppen:		
		Gruppe I 1. Kragenfassen von hinten einhändig 2. Körperumklammerung von hinten über den Armen 3. Nicht erwünschtes Armeinhängen 4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß	Gruppe II 1. Knieschlag 2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper 3. Griffansatz zum Oberkörper 4. Hammerfaust	Gruppe III 1. Stock Winkel 1 2. Stock Winkel 2 3. Stock Winkel 3 4. Stock Winkel 4

13	Anwendungsformen	Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster	Führhand, Schlaghand, Lowkick, Beingreifertechnik
			Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne
		Anwendung von Atemi- und Wurftechniken in Kombination	gegen einen Partner mit Pratzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung