

# Prüfungsvorlage

Name:

## 2. Kyu Blaugurt



Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Falltechniken unter Einwirkung des Partners	
2	Bodentechniken		Verteidigung gegen Atemiangriffe mit Händen oder Fäusten in der eigenen Rückenlage	Der Angreifer kniet zwischen den Beinen.
				Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.
3	Abwehrtechniken	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)		
		Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting)		
4	Atemitechniken	Handkantentechnik		
		Fußtechnik abwärts		
		Fußtechnik seitwärts		
5	Würge- / Nervendrucktechniken	Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)		
		Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)		
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand		
		Armhebel am Boden		
		Handgelenkhebel		
		Fingerhebel		
		Beinhebel		

7	Wurftechniken		Hüftfegen	
			Rückriss	
8	Stockabwehr / -anwendung		Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4	
9	Messerabwehr		Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	
10	Weiterführungstechniken	Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)		
		Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)		
11	Gegentechniken	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
		Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		
12	Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 3 Gruppen:		
		Gruppe I 1. Diagonales Handfassen 2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug 3. Griff ins Revers einhändig und Schlag 4. Schwitzkasten von vorne	Gruppe II 1. Doppelschwinger 2. Knieschlag 3. Schwinger 4. Rückhandschlag	Gruppe III 1. Stock Winkel 1 2. Stock Winkel 2 3. Stock Winkel 3 4. Stock Winkel 4
13	Anwendungsformen	Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster	Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogentechnik, Wurftechnik nach hinten Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik	
		Anwendung von Atemi- und Wurftechniken nach hinten in Kombination	gegen einen Partner mit Pratzen <b>oder</b> gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	
14	Bewegungsformen	Freie Bewegungsformen im Stand		