

Prüfungsvorlage

© JJVB Guranti, Meyer, Brunner



2. Kyu Blaugurt

Name:

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
1 Bewegungsformen	1.1 Freie Bewegungsformen im Stand		
	1.2 Freie Bewegungsformen am Boden		
2 Falltechniken	2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners		
3 Komplexaufgaben	3.1 Atemkombinationen		
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 (Guardposition) in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik		
5 Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt (wechselseitig)		
	5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)		1. 2.
6 Atemitechniken	6.1 Handaußenkantenschlag		
	6.2 Fußstoß abwärts		
	6.3 Fußstoß seitwärts		
7 Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)		1. 2.
	7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)		1. 2.
8 Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		
9 Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)		1. 2.
			1. 2.
	9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen)		1. 2.

10 Wurftechniken	10.1 Ausheber		
	10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf		
	10.3 Rückriss		
11 Stockabwehr / - anwendung	11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (8 Angriffswinkel)		1
			2
			3
			4
			5
			6
			7
			8
	11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)		1
			2
		3	
		4	
		5	
12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel)		1
			2
			3
			4
			5
	12.2 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (2 Ausführungen)		1
			2
13 Weiterführungs- techniken	13.1 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)	1. 2.	
14 Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)	1. 2.	
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		