|  |  |
| --- | --- |
| **Prüfungsvorlage** © JJVB Guranti, Meyer, BrunnerName: **2. Kyu Blaugurt** |  |
| **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 Atemikombinationen |  |
| **4 Bodentechniken** | 4.1 Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit  Hebel- oder Würgetechnik4.2 Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit  Hebel- oder Würgetechnik4.3 Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit  Hebel- oder Würgetechnik4.4 Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in  Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik4.5 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. |
| 9.2 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen |  | 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 |  |