|  |  |
| --- | --- |
| **Prüfungsvorlage** © JJVB Guranti, Meyer, BrunnerName: **1. Kyu Braungurt** |  |
| **Prüfungsfach** | **Beschreibung** | **Technikname** | **Angriff** |
| **1 Bewegungsformen** | 1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen |  |
| **2 Falltechniken** | 2.1 Freier Fall (links / rechts) |  |
| **3 Komplexaufgaben** | 3.1 Atemi- und Wurftechniken |  |
| **4 Bodentechniken** | 4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder  Bankposition4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder  Rückenlage4.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in  Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken |  |
| **5 Abwehrtechniken** | 5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu  Hebeltechniken (wechselseitig) |  |  |
| **6 Atemitechniken** | 6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag |  |  |
| 6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag |  |  |
| 6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts |  |  |
| **7 Würge- / Nervendruck-**  **techniken** | 7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen) |  |  |
|  |  |
| **8 Sicherungstechniken** | 8.1 Rückentransportgriff |  |  |
| 8.2 Kopfkontrollgriff |  |  |
| **9 Hebeltechniken** | 9.1 Fingerhebel |  |  |
| 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
|  | 3. |
| 9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
| 9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners |  |  |
| 9.5 Beinhebel (2 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
| **10 Wurftechniken** | 10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
| 10.2 Selbstfallwurf |  |  |
| **11 Stockabwehr /**  **-anwendung** | 11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) |  | **1** |
|  | **2** |
|  | **3** |
|  | **4** |
|  | **5** |
|  | **6** |
|  | **7** |
|  | **8** |
| 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen) |  | **1** |
|  | **2** |
|  | **3** |
|  | **4** |
|  | **5** |
| **12 Abwehr / Anwendung**  **sonstiger Waffen** | 12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel) |  | **1** |
|  | **2** |
|  | **3** |
|  | **4** |
|  | **5** |
| **13 Weiterführungs-** **techniken** | 13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
| 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
| 13.3 Weiterführung von abgewehrten Atemitechniken (3 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
|  | **3.** |
| **14 Gegentechniken** | 14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
| 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
| **15 Freie**  **Selbstverteidigung** | 15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe (Duo-Serie D) |  | Messerstich von oben außen in Dolchhaltung |
|  | Messerstich geradlinig zur Körpermitte |
|  | Messerstich von oben innen in Dolchhaltung |
|  | Stockschlag von oben |
|  | Stockschlag von oben außen |
| 15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe  (angesagt, links / rechts ) |  |  |
| **16 Freie**  **Anwendungsformen** | 16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken |  |