|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Prüfungsvorlage** © JJVB Guranti, Meyer, Brunner  Name: **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  Bankposition  4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder  Rückenlage  4.3 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 |  | | |