

Prüfungsvorlage

© JJVB Guranti, Meyer, Brunner



Name:

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 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.
	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		