

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
			1
			2
			3
			4
	5		
12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)		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		