

1. Kyu

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)

Vorschläge1. Bewegungsformen

- freie BWF im Stand mit Partner
und Pratzen mit Einwirkung d. Angr.
(Pratzen in Zielposition u. mit Atemi attackieren)

2. Fallschule

- Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitw.)

3. Komplexaufgaben

- 3.1. Demonstration von Atemi- und Wurfkombinationen am sich bewegenden, sonst pass. Partner

4. Bodentechniken

Überwältigung eines kurz passiv verhaltenden Angreifers

- 4.1. Wechsel von einer Haltetechnik in die andere
In Verbindung mit Hebel- u. Würgetechnik
mit anschließender Kontrolle bei
- 4.2. bei Bauchlage oder Bankposition des Angreifers
- 4.3. bei Seit- oder Rückenlage des Angreifers

5. Abwehrtechniken

- 5.1. Abwehrfolge im **3-er Kontakt Schlag von oben außen** oder Faustrücken. (/re / lks.)
(mehrfach rechts /lks.) (ständiges Wechseln nach der Hebeltechnik)
Übergang zu versch. Hebeltechn.
Armstreck- / Armbeuge- / Handgelenkhebel (Kipphandhebel)

6. Atemitechniken

- 6.1. 1 Fingerstich oder Preßluftschlag
- 6.2. 1 Kopfstoß oder Kopfschlag
- 6.3. 1 Halbkreisfußtritt vorw.

7. Würgetechniken/Nervendruck

- 7.1. 2 Würgetechniken mit Armen o. Händen
freies Würgen / Knöchelwürge
(Würgen mit Armeinschluß)

8. Sicherungstechniken

- 8.1. Rückentransportgriff
- 8.2. Kopfkontrollgriff

9. Hebeltechniken

- 9.1. 1 Fingerhebel

- 9.2. 3 Handgelenkhebel

(Handdrehhebel / Handbeugehebel/Handseithebel)

- 9.3. 3 Armbeugehebel davon

- a. 2 im Stand (Armbeugehebel u. verriegelt-
- b. 1 im Boden (Armbeugehebel verriegelt)

- 9.4. 2 Bein- oder Hüfthebel (Beindurchzug)

(Beinriegel i. Rücks.) /

10 Wurftechniken

- 10.1. 2 Beingreiftechniken (Schaufelwurf) (Doppelhandsichel)
- 10.2. 1 Selbstfallwurf (Kopfwurf / Talfallzug)

11. Stockabwehr / Stockanwendung

11.1. Stockabwehr gegen

1. Schlag von oben außen
 2. Schlag von oben innen
 3. Schlag von außen
 4. Schlag von innen
 5. Stich zur Körpermitte
 6. Schlag von oben
 7. Schlag zu den Beinen von u. außen
 8. Schlag zu den Beinen von u. innen
- mit Konter- und Störaktionen u.

Kontrolle des Waffenarmes und
Sicherstellen der Waffe im Stand
oder am Boden

11.2. Frei SV mit dem Stock

- **5 Angriffe ohne Kontakt** gegen
Fauststoß/ Fußtritt/ Schlag von oben / außen / innen

12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen

12.1. Messerstich / - Schnitt mit Störaktionen

1. von oben außen
2. von oben innen
3. von außen
4. von innen
5. von vorn

13. Weiterführungstechnik

13.1. 2 Hebeltechniken (nach eig. Wahl)

13.2. 2 Wurftechniken

- Armstreck- / Armbeuge- / Handgelenk- / Kipphandhebel

13.3. 3 Weiterführungstechniken

nach abgewehrten Atemitechniken

(Fauststoß / Aufwärtshaken / Handkantenschlag / Fingerstich)

14. Gegentechniken

Armstreck/Kipphandhebel

14.1. gegen 2 Hebeltechniken

Genickdrehhebel

14.2. gegen 2 Wurftechniken

Hüftwurf/Schulterwurf / Schwertwurf

15. Frei SV gegen (DUO Serie 4)

- 15.1. 1. Messerstich von oben außen (kein Partnerwechsel)
2. Messerstich von oben innen
3. Messerstich von vorn
4. Stockschlag von oben
5. Stockschlag von oben außen

15.2. Freie SV gegen 8 **angesagte** waffenlose Angriffe

15.2.1. 4 Angr. mit Kontakt

15.2.2. 4 Angr. ohne Kontakt

16. Freie Anwendungsformen

Bereich der Atemitechniken aller Art

in kontrollierter Form

17. Freie Darstellung

Bewertung entfällt

18. Kombinationen /Vielfältigkeit

nur Bewerten

Sinnvolle Technikkombinationen

19. Angriffs-undPartnerverhalten

nur Bewerten

Verhalten als Prüfling und Partner