

2. Kyu

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste) **Vorschläge**

1. Bewegungsformen

- frei Bewegungsformen im Stand u. Boden
Angriff mit Griffansätzen u. Atemitechn.
Reversgriff, Ohrfeige / Fauststoß / Fußtritt

2. Falltechniken

- *- Falltechniken in alle Richtungen
unter Einwirkung des Angreifers
Prüfling wird zu Boden gestoßen oder geworfen

3. Komplexaufgaben

- Demonstration von Atemikombinationen
am sich bewegenden, sonst pass. Partner
Faust- / Fußtechniken

4. Bodentechniken

- 4.1. je eine Haltetechnik aus 5 Positionen
 1. seitl. Position (i.V. mit Hebel- o. Würgetechn.)
 2. Kreuzposition(i.V. mit Hebel--o. Würgetechn.)
 3. Reitposition (i.V. mit Hebel--o. Würgetechn.)
 4. bei Bauchlage des Gegners
 5. bei eigener Rückenlage -(i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik)

5. Abwehrtechniken

- *5.1. Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben/ außen mehrfach re./lks.
Nun greift der Prüfling seinerseits seinen Partner mit einem Schlag an, ein ständiger Wechsel.
- 5.2. 2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel / oder Fuß gegen Fußtechnik vorw.

6. Atemitechniken

- * 6.1. 1 Handaußenkantenschlag
- 6.2. 1 Fußstoß abwärts
- 6.3. 1 Fußstoß seitwärts

7. Würgetechniken

- 7.1. 2 Würgetechniken mit Kleidung. im Stand oder Boden
- 7.2. 2 Nervendrucktechniken gegen Umkl. von vorn / Schwitzkasten v.d. Seite

8. Sicherungstechniken nur Bewerten

- mind. 2 x FAT

9. Hebeltechniken

- 9.1. 2 Handgelenkhebel Handdrehhebel /Kipphandh.
- 9.2. 4 Armstreckhebel Körperstreckhebel
- *- (je 2 im Stand Armstreckh. ü.d. Schulter
- *- (je 2 am Boden Seitstreckh. / Kippstreckh.

10 Wurftechniken

- *10.1. Ausheber
- 10.2. Hüftfegen oder Schenkelwurf
- 10.3. Rückriss

1 Sternchen = erste Zwischenprüfung -2/2.

11. Stockabwehr /Stockanwendung

11.1. a. Stockabwehr m. Störaktion gegen:

- | | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| * 1.Schlag von oben außen | 5. Stich zur Körpermitte |
| 2.Schlag von oben innen | 6. Schlag von oben |
| * 3.Schlag von außen | 7. Schlag zu den Beinen v. u. außen |
| * 4.Schlag von innen | 8. Schlag zu den Beinen v. u. innen |

i.V. mit evt.Störaktionen und Kontrolle der Waffe

11.2. Freie SV mit dem Stock

gegen 5 Angriffe mit Kontakt

nach freier Wahl des Prüflings

12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen

Messerstich / - Schnitt

12,1, 1. von oben außen

- * 2. von oben innen
- 3. von außen
- * 4. von innen
- 5. von vorn

(mit Ausweichen u. Kontrolle des waffenführenden Armes)

12.2. Bewegliche Gegenstände

Abwehr von 2 unterschiedlichen Angr.

mit beweglichen Gegenständen

- a. ohne Kontakt (Kette)
- b. mit Kontakt (Stockwürge)

13. Weiterführungstechniken

- gegen 2 untersch. Wurfansätze des Verteidigers
Schulterwurf / Gr. Außens. oder Hüftwurf / Gr. Innensichel

14. Gegentechniken

gegen 2 untersch. Wurfansätze

Hüftwurf - Schulterwurf

15. Frei SV gegen (DUO Serie 3)

- *1.Fauststoß zum Kopf
- *2.Fauststoß zur Körpermitte
- 3.Handkantenschlag zum Hals
- *4.Fußtritt vorwärts zur Körpermitte
- 5.Halbkreisfußtritt zur Körpermitte

16. Freie Anwendungsformen

- *-im Bereich der Wurf- und Bodentechniken
(1 - 2 Min.)

17. Freie Darstellung Bewertung entfällt

18. Kombinationen /Vielfältigkeit nur Bewerten

- Technikkombination

19. Angriffs-undPartnerverhalten nur Bewerten

- Verhalten als Prüfling und Partner

1 Sternchen = erste Zwischenprüfung -2/2.