

# Prüfungsvorlage

© JJVB Guranti, Meyer, Brunner



Name:

## 2. Kyu Blaugurt

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
<b>1 Bewegungsformen</b>	1.1 Freie Bewegungsformen im Stand		
	1.2 Freie Bewegungsformen am Boden		
<b>2 Falltechniken</b>	2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners		
<b>3 Komplexaufgaben</b>	3.1 Atemkombinationen		
<b>4 Bodentechniken</b>	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		
<b>5 Abwehrtechniken</b>	5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt (wechselseitig)		
	5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)		1. 2.
<b>6 Atemitechniken</b>	6.1 Handaußenkantenschlag		
	6.2 Fußstoß abwärts		
	6.3 Fußstoß seitwärts		
<b>7 Würge- / Nervendrucktechniken</b>	7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)		1. 2.
	7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)		1. 2.
<b>8 Sicherungstechniken</b>	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms		
<b>9 Hebeltechniken</b>	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.

<b>10 Wurftechniken</b>	10.1 Ausheber		
	10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf		
	10.3 Rückriss		
<b>11 Stockabwehr / - anwendung</b>	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	
<b>12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</b>	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	
<b>13 Weiterführungs- techniken</b>	13.1 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)		1.
			2.
<b>14 Gegentechniken</b>	14.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		1.
			2.
<b>15 Freie Selbstverteidigung</b>	15.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe (Duo-Serie C)		Fauststoß zum Kopf/zur Körpermitte
			Faustschlag (Uppercut)
			Schwinger
			Fußstoß vorwärts zur Körpermitte
			Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte
<b>16 Freie Anwendungsformen</b>	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken		