

Prüfungsvorlage

© JJVB Guranti, Meyer, Brunner



Name:

1. Kyu Braungurt

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
1 Bewegungsformen	1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Prätzen		
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 Würfetechniken		
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- / Nervendrucktechniken	7.1 Würfetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)		
8 Sicherungstechniken	8.1 Rückentransportgriff		
	8.2 Kopfkontrollgriff		
9 Hebeltechniken	9.1 Fingerhebel		1.
	9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen)		2.
			3.
			1.
	9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)		2.
			1.
9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners		2.	
		1.	
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
	11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)		1
			2
		3	
		4	
		5	
12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)		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 (Nr.1) in Dolchhaltung
			Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr.5)
			Messerstich von außen (Nr.3) oder innen (Nr.4) in Dolchhaltung
			Stockschlag von oben (Nr.6)
			Stockschlag von oben außen (Nr.1)
	15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt, links / rechts)		
16 Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken		