# *Prüfungsprogramm zum 2. Kyu Vorlage*

# *(NICHT AKTUELL, MUSS noch auf den aktuellen Inhalt angepasst werden !!!!!)*

Die geprüfte Technik ist **rot und fettgedruckt** dargestellt;

die Technik des Prüfungspartners ist *blau und kursivgedruckt* dargestellt.

**1. Bewegungsformen**

**Freie Bewegungsformen gegen Atemitechniken oder Griffansätze**

**1.1 Bewegen im Stand** (Schrittdrehungen vorwärts, rückwärts, etc.)

Angriff: 1. Schwinger

2. Griff ins Revers

3. Fußtritt vorwärts

4. Fauststoß vorwärts zum Kopf

5. Handrückenschlag

**1.2 Bewegen am Boden**

**2. Falltechniken**

**Falltechniken unter Einwirkung des Partners**

**( Stossen von vorn u. von rückwärts, Beine wegziehen, Werfen )**

**3. Komplexaufgaben**

**Demonstration von Atemikombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden , sonst aber passiven Partner**

(Kein Schattenboxen!!! -> Treffen ist Pflicht!!!)

**4. Bodentechniken**

#### Je 1 Haltetechnik i.V.m. Hebel- und Würgetechniken

1. **seitliche Halteposition, Kreuzposition, Reitposition**

(Partner dreht mich herum -> er ist dran)

*gegen Schwinger*

1. **Guard-Position** (Partner: Würgeansatz; Verteidigung: Hände fegen, Partner nach links drehen)

*gegen Stoßen von vorn*

1. **Körperstreckhebel**

*gegen Handrückenschlag*

**5. Abwehrtechniken**

* 1. **Abwehrfolge im 3- er Kontakt**

*gegen Schlag von oben außen*

(nur 3-4-mal 3-er Kontakt, dann Armstreckhebel zu Boden -> Partnerwechsel)

* 1. **2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel**

- **Knieblock n. außen links**, Handballen, Beinstellen, Festlegen, Aufheben

*gegen Halbkreisfußtritt*

- **Knieblock n. innen links**, Atemi zum Kopf, Würgen von hinten, zu Boden führen, Abwürgen

*gegen Fußtritt vorwärts*

**6. Atemitechniken**

- Handkantenblock, **Handaußenkantenschlag**, Genickdrehhebel, Festlegen, Aufheben

*gegen Schwinger*

- Ellenbogenstoß seitwärts, Hüftwurf, **Fußstoß abwärts**, Festlegen, Aufheben

*gegen Würgen von der Seite rechts*

- **Fußstoß seitwärts**, Armstreckhebel, Festlegen, Aufheben

*gegen diagonales Handgelenk erfassen*

**7. Würgetechniken**

#### 7.1 2 Würgetechniken mit Kleidung

- Handfegen, **Kreuzwürgen von rückwärts**, Gegner hinsetzen, auf den Bauch drehen, Festlegen

*gegen Fauststoß vorwärts*

- Atemi, **Knöchelwürgen**, zu Boden führen, Festlegen

*gegen Umklammerung von vorn unter dem Armen*

#### 7.2 2 Nervendrucktechniken

- Pressluftschlag, **Nervendruck unter den Ohren**, zu Boden führen, Festlegen

*gegen Umklammerung von vorn unter den Armen*

- Atemi, **Nasendruck**, Festlegen

*gegen Schwitzkasten von der Seite mit rechts*

**9. Hebeltechniken**

**9.1 2 Handgelenkhebel**

- **Handseithebel**, Festlegen

*gegen Griff ins Revers*

- **Kipphandhebel**, Festlegen

*gegen diagonales Handgelenk erfassen*

**9.2 4 Armstreckhebel (2 im Stand, 2 im Boden)**

- Eindrehen zum **Armstreckhebel über die Schulter**, Schwertwurf, **Armstreckhebel in der Bank**, Rolle vorwärts

*gegen gegenüberliegendes Handgelenk erfassen*

- Hand eindrehen zum **Bauchstreckhebel**, **Körperstreckhebel am Boden**, Aufheben

*gegen Griff ins Revers*

**10. Wurftechniken**

**10.1 Ausheber**

- Abtauchen, **Ausheber**

*gegen Schwinger*

**10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf**

- Ellenbogenschlag seitwärts, **Hüftfeger**, Festlegen

*gegen Würgen von der Seite*

**10.3 Rückriss**

- Block, **Rückriss**

*gegen Faustrückenschlag*

**11. Abwehr bewaffneter Angriffe**

**11.1 Stockabwehr i.V.m. Störtechnik und Kontrolle der Waffe gegen 1 – 8 Angriffe**

1. *Schlag von oben außen*

## **Handseithebel, zu Boden führen**

1. *Schlag von oben innen*

## **Weiterleiten, Armstreckhebel**

1. *Schlag von außen*

Handseithebel, zu Boden führen

1. *Schlag von innen*

## **Kipphandhebel**

1. *Stich zur Körpermitte*

**Schrittdrehung 90° n. hinten, gleichzeitig Atemi zum Kopf, Stock entwaffnen, mit Stock Beinwegziehen**

1. *Schlag von oben*

## **Würgen von vorn, zu Boden führen**

1. *Schlag zu den Beinen von unten außen*

## **Knieblock, Beinstellen, Festlegen**

1. *Schlag zu den Beinen von unten innen*

**Knieblock, Arm greifen, Schwertwurf, auf den Bauch drehen, Entwaffnen**

**11.2 Freie SV mit dem Stock gegen 5 Angriffe mit Kontakt**

- **gekreuzter Presshebel**

*gegen Griff ins Revers*

- **gekreuzter Presshebel**

*gegen diagonales Handgelenk erfassen*

- **Handgelenkhebel**

*gegen Stockmitte erfassen*

- **Mit Stock Würger lösen, Würgen von rückwärts mit Stock, zu Boden führen**

*gegen Würgen von vorn beidhändig*

- Fußtritt abwärts, **Würgen mit Stock (an Halsschlagader)**, zu Boden führen

*gegen Umklammerung von vorn unter den Armen*

**12. Abwehr und Anwendung sonstiger Waffen**

**12.1 Messerabwehr gegen 1- 5 Angriffe**

###### Mit Ausweichen und Kontrolle des waffenführenden Arms

1. *Messerschnitt von oben außen*

### **Handseithebel**

1. *Messerschnitt von oben innen*

### **simultan Block mit rechts und Ausfallschritt links, Weiterleiten, Armstreckhebel**

1. *Messerschnitt von außen*

Handseithebel

1. *Messerschnitt von innen*

### **Weiterleiten, Armbeugehebel**

1. *Messerstich von vorn*

### **Kipphandhebel** (beim Kipphandhebel schon vor dem Zubodenführen entwaffnen)

**12.2 Abwehr von beweglichen Gegenständen**

##### Abwehr von 2 unterschiedlichen Angriffen mit bew. Gegenständen

**a. ohne Kontakt**

**Würgen von vorn, zu Boden führen**

*gegen Kettenschlag diagonal*

**b. mit Kontakt**

*(Kettenwürgen nicht zulassen)*, **mit linker Hand rechte Hand des Partners erfassen, nach links durch die Kette durchdrehen, Armstreckhebel, zu Boden bringen, Entwaffnen**

*gegen Kettenwürgen von hinten*

**15. Weiterführungstechniken gegen 2 unterschiedliche Wurfansätze**

- Ansatz zum Hüftwurf, Weiterführen mit große Innensichel, Tritt zu den Beinen, rausgehen

*gegen Schwinger......senkt Schwerpunkt ab*

- Ansatz zum Schulterwurf, Weiterführen mit Beinstellen, Festlegen, Aufheben

*gegen Griff ins Revers......senkt Schwerpunkt ab*

**16. Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Wurfansätze**

- Schwinger, ......, **Talfallzug**

*gegen Ansatz zum Hüftwurf*

- Schwinger, ......, Aussteigen, **Schulterwurf**

*gegen Ansatz zur großen Außensichel*

**18. Freie SV**

**gegen Angriffe 1 – 5 ( DUO Serie 3 )**

- **Handfegen rechts n. außen, Würgen von hinten**

*gegen Fauststoß zum Kopf*

- **Block n. innen, Arm sichern, Haare fassen, Tritt zu den Beinen, Rückriss**

*gegen Fauststoß zur Körpermitte*

- **Doppelhandkantenblock, Beinstellen**

*gegen Handaußenkantenschlag zum Hals*

- **Handfegen n. innen, Rückriss**

*gegen Fußtritt vorwärts zur Körpermitte*

- **Beinfangen, große Innensichel**

# *gegen Halbkreisfußtritt zur Körpermitte*

**19. Freie Anwendungsformen ( 1 – 2 Min. )**

**Im Bereich der Wurf- und Bodentechniken ( Atemitechniken sind nicht erlaubt )**