

2. Kyu – Blaugurt

Prüfungsprogramm

1 Bewegungsformen

- 1.1 Freie Bewegungsformen im Stand
- 1.2 Freie Bewegungsformen am Boden

2 Falltechniken

- 2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

3 Komplexaufgaben

- 3.1 Atemkombinationen

4 Bodentechniken

- 4.1 **Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik**

Angriff

Abwehr

- 4.2 **Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik**

Angriff

Abwehr

- 4.3 **Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik**

Angriff

Abwehr

- 4.4 **Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik**

Angriff

Abwehr

4.5 **Haltetechnik bei eigener Rückenlage in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik**

Angriff

Abwehr

5 Abwehrtechniken

5.1 **Abwehrfolge im Dreierkontakt**

Angriff

Abwehr

5.2 **Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel**

2 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

Angriff 2

Abwehr

6 Atemtechniken

6.1 **Handaußenkantenschlag**

Angriff

Abwehr

6.2 **Fußstoß abwärts**

Angriff

Abwehr

6.3 **Fußstoß seitwärts**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

7 Würge- / Nervendrucktechniken

7.1 **Nervendrucktechnik**

2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

7.2 **Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung**

2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

8 Sicherungstechniken

Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

9 Hebeltechniken

9.1 **Handgelenkhebel** 2 Ausführungen

Angriff 1
Abwehr

Angriff 2
Abwehr

9.2 **Armstreckhebel im Stand** 2 Ausführungen

Angriff 1
Abwehr

Angriff 2
Abwehr

9.3 **Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage** 2 Ausführungen

Angriff 1
Abwehr

Angriff 2
Abwehr

10 Wurftechniken

10.1 Ausheber

Angriff

Abwehr

10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf

Angriff

Abwehr

10.3 Rückriss

Angriff

Abwehr

11 Stockabwehr /-anwendung

Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik

8 Angriffswinkel

1 Stockschlag zum Kopf von außen

Abwehr

2 Stockschlag zum Kopf von innen

Abwehr

3 Stockschlag zur Körpermitte von außen

Abwehr

4 Stockschlag zur Körpermitte von innen

Abwehr

5 Stockstich zur Körpermitte

Abwehr

6 Stockschlag zum Kopf von oben

Abwehr

7 Stockschlag zu den Beinen von außen

Abwehr

8 Stockschlag zu den Beinen von innen

Abwehr

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe

5 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

Angriff 2

Abwehr

Angriff 3

Abwehr

<i>Angriff 4</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 5</i>
<i>Abwehr</i>

12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

12.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

5 Angriffswinkel

1 Messerschnitt zum Hals von oben außen

<i>Abwehr</i>

2 Messerschnitt zum Hals von oben außen

<i>Abwehr</i>

3 Messerschnitt zum Hals von oben außen

<i>Abwehr</i>

4 Messerschnitt zum Hals von oben außen

<i>Abwehr</i>

5 Messerschnitt zum Hals von oben außen

<i>Abwehr</i>

12.2 **Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen**

2 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

Angriff 2

Abwehr

13 Weiterführungstechniken

Weiterführung von Wurftechniken

2 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

Angriff 2

Abwehr

14 Gegentechniken

Gegentechniken gegen Wurftechniken

2 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

Angriff 2

Abwehr

15 Freie Selbstverteidigung

15.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe

Duo Serie B

B1 Fauststoß zum Kopf *oder* zum Körper

Abwehr

B2 Aufwärtshaken

Abwehr

B2 Schwinger

Abwehr

B3 Fußstoß vorwärts zur Körpermitte

Abwehr

B4 Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

Abwehr

16 Freie Anwendungsformen

16.1 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken