**Prüfungsprogramm für die Prüfung zum 2. Kyu:**

**Thomas Schlick. 08.06.2013**

**1. Bewegungsformen**

**freie Bewegungsformen im Stand u. Boden**

**Angriff mit Griffansätzen u. Atemitechniken**

**Verteidigung erfolgt mittels aktiver- und passiver Blocktechniken und Bewegungsformen ((z.B. Abducken/ Auspendeln/ Abtauchen/ Schrittdrehungen/ Gleiten….)).**

**2. Falltechniken**

**Falltechniken in alle Richtungen unter Einwirkung des Angreifers**

**Angriff: Prüfling wird zu Boden gestoßen oder geworfen**

**Verteidigung: Rolle vorwärts/ Rolle rückwärts/ Sturz seitwärts/ Sturz vorwärts/ Sturz rückwärts, und anschließende Verteidigung freier Wahl.**

**3. Komplexaufgaben**

**Demonstration von Atemi-Kombinationen am sich bewegenden, sonst pass. Partner**

**Faust- / Fußtechniken zum Erzielen von Wirkungstreffern oder zur Vorbereitung von Wurftechniken ((leichter Kontakt, ohne echte Wirkungstreffer))**

**(Beachte: Richtige Distanz herstellen, auf eigene Deckung achten).**

**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)**

**(Aufbau einer zusätzlichen Kontrolle durch Hebel- oder Würgetechnik aus einer Halteposition heraus).**

**5. Abwehrtechniken**

**5.1. Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben/ außen mehrfach re./ li.**

**Nun greift der Prüfling seinerseits seinen Partner mit einem Schlag an, ein ständiger Wechsel.**

**(Beachte: fließenden Übergang, Arm des Gegners über dem Ellenbogen sichern).**

**5.2. 2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel / oder Fuß (2 Ausführungen)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte mit rechtem Bein**

**Verteidigung: Unterschenkelabwehr nach außen (vorderes Standbein), Hüftwurf**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte mit rechtem Bein**

**Verteidigung: Unterschenkelabwehr nach innen (vorderes Standbein), Rückriss**

**6. Atemitechniken**

**6.1 Handaußenkantenschlag**

**Angriff: Gerader Schlag zum Kopf mit rechts**

**Verteidigung: Handfegen mit li. Hand, mit re. Hand Schlaghand greifen, Handaußenkantenschlag mit links zum Hals, Beinstellen**

**6.2. 1 Fußstoß abwärts**

**Angriff: Schwinger rechts zum Kopf**

**Verteidigung: Passivblock, Beinstellen, Fußstoß abwärts, Gegner auf den Bauch**

**bringen, Festlegetechnik**

**6.3. 1 Fußstoß seitwärts**

**Angriff: Würgen mit beiden Händen von der re. Seite**

**Verteidigung: Ellenbogenstoß zum Körper, Fußstoß seitwärts, Eigensicherung**

**7. Würge-/ Nervendrucktechniken**

**7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Schwitzkasten von der re. Seite**

**Verteidigung: Druck mit dem Daumen in die Ohrgrube**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: Würgen mit beiden Händen von vorne**

**Verteidigung: Fingerstich in die Kehlkopfgrube, Fußtritt vorwärts**

**7.2 Würgetechniken unter Verwendung der Kleidung**

**(im Stand oder Boden, 2 Ausführungen)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Angreifer bringt den Verteidiger zu Boden (Verteidiger in der Guard-**

**Position)**

**Verteidigung: Kreuzwürgen, Gegner auf den Rücken bringen**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: Schwinger mit rechts zum Kopf**

**Verteidigung: Passivblock, große Außensichel, Halten in seitl. Position in**

**Verbindung mit Würgen**

**8. Sicherungstechniken (nur Bewerten)**

**(mind. 2 x im Verlauf der Punkte 5 bis 10)**

**9. Hebeltechniken**

**9.1 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Griff mit re. Hand ins Revers und Ohrfeige mit Links**

**Verteidigung: Block, Schock, Handseithebel zum Boden**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: Schwinger mit rechts zum Kopf**

**Verteidigung: 3er-Kontakt (unten rum), mit Schrittdrehung Übergang in den**

**Kipphandhebel**

**9.2 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Ohrfeige mit rechts zum Kopf**

**Verteidigung: 3er-Kontakt (oben rum), Bauchstreckhebel**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: gerader Faustschlag mit rechts zum Kopf**

**Verteidigung: Aktiver Block nach oben, 3er-Kontakt (unten rum), Armstreckhebel über die Schulter**

**9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Angreifer bringt den Verteidiger zu Boden (Verteidiger in der Guard-**

**Position) und Würgen mit beiden Händen**

**Verteidigung: Knieschulterstreckhebel, Gegner auf den Rücken bringen,**

**Seitstreckhebel**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: Handrückenschlag mit rechts zum Kopf**

**Verteidigung: Armstreckhebel zum Boden, Armstreckhebel über das Schienbein**

**10 Wurftechniken**

**10.1. Ausheber**

**(Unterlaufen des gegnerischen Schwerpunktes, Strecken der Beine und der Hüfte, freie Griffwahl)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Halbkreisfußtritt mit re. Zum Körper**

**Verteidigung: Gleiten vorwärts, Ausheber**

**10.2. Hüftfegen oder Schenkelwurf**

**(Körperschwerpunkt unterlaufen, Gleichgewicht brechen, gegnerisches Bein mit dem Oberschenkel fegen, Griffart ist frei wählbar, Bein annähernd gestreckt halten)**

**Angriff: Schwinger zum Kopf mit rechts**

**Verteidigung: Block, Eindrehen zum Wurf, Hüftfegen.**

**10.3. Rückriss**

**(Beachte: Zug des Kopfes in den Nacken mit beiden Händen, Gegner in eine Hohlkreuzhaltung bringen)**

**Angriff: Fußstoß vorwärts mit re. zur Körpermitte**

**Verteidigung: Unterarmblock, Rückriss, Eigensicherung**

**11. Stockabwehr /Stockanwendung**

**11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störaktion gegen:**

**1.Schlag von oben außen**

**2.Schlag von oben innen**

**3.Schlag von außen**

**4.Schlag von innen**

**5. Stich zur Körpermitte**

**6. Schlag von oben**

**7. Schlag zu den Beinen v. u. außen**

**8. Schlag zu den Beinen v. u. innen**

**(Beachte: Entwaffnung und Folgetechnik steht dem Prüfling frei. Bewertet wird nur die Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes in Verbindung mit der Störtechnik)**

**11.2. Freie SV mit dem Stock gegen 5 versch. Kontaktangriffe**

**(nach freier Wahl des Prüflings, Nutzung des Stockes zur eigenen Verteidigung durch z.B. Atemi-, Würge-, Hebeltechniken… unter Beachtung der Verhältnismäßigkeit)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Würgen von vorne mit beiden Händen**

**Verteidigung: gekreuzter Presshebel, Griff lösen mit Hilfe des Stockes, Gegner zum**

**Boden bringen**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: Diagonales Handgelenk-fassen (Stockhand)**

**Verteidigung: gekreuzter Presshebel, Gegner zum Boden bringen**

**- Ausführung 3:**

**Angriff: Gleichseitiges Handgelenk-fassen (Stockhand)**

**Verteidigung: Griff lösen mit Hilfe des Stockes, Stockschlag**

**- Ausführung 4:**

**Angriff: Umklammerung von vorn unter den Armen**

**Verteidigung: Hüftwurf mit Hilfe des Stockes**

**- Ausführung 5:**

**Angriff: Griff ins Revers mit rechts und Backpfeife mit links**

**Verteidigung: Abwehr mit Stock, Stockschlag unter die Achsel, Gegner nach vorn**

**zum Boden bringen**

**12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen**

**12.1 Messerabwehr mit Ausweichen und Kontrolle des waffenführenden Armes, gegen Angriff:**

**1. von oben außen**

**2. von oben innen**

**3. von außen**

**4. von innen**

**5. von vorn**

**(Beachte: Entwaffnung und Folgetechnik steht dem Prüfling frei. Bewertet wird nur die Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes)**

**12.2. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen**

**(2 unterschiedliche Angriffe, 1x mit Kontakt, 1x ohne Kontakt)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Schlag mit Kette**

**Verteidigung: Entfernung überwinden, Gegner zum Boden bringen und entwaffnen**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: Würgen mit Kette von hinten**

**Verteidigung: Gegner schocken, Herauswinden und Gegner zum Boden bringen**

**und entwaffnen**

**(Beachte: Der Kontaktangriff ist zunächst zuzulassen)**

**13. Weiterführungstechniken**

**13.1 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)**

**(Der Verteidiger setzt im Rahmen der Verteidigung eine Wurftechnik an, die der Angreifer verhindert. Der Verteidiger führt die Abwehrhandlung weiter)**

**- Ausführung 1:**

**Angriff: Schwinger rechts zum Kopf**

**Verteidigung: Blocken, Ansatz eines Hüftwurfes**

**Gegentechnik: Blockieren durch Absenken des Schwerpunktes**

**Weiterführung: Innensichel**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: Schwinger mit rechts zum Kopf**

**Verteidigung: Blocken, Ansatz eines Schulterwurfes**

**Gegentechnik: Schulterwurf wird blockiert**

**Weiterführung: Große Außensichel**

**14. Gegentechniken**

**14.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)**

**(Der Angreifer setzt eine Wurftechnik an, die vom Verteidiger verhindert und mit einer Gegentechnik gekontert wird)**

**- Ausführung 2:**

**Angriff: Schulterwurf**

**Verteidigung: Blockieren**

**Gegentechnik: Selbstfallwurf (Talfallzug)**

**- Ausführung 4:**

**Angriff: Hüftwurf**

**Verteidigung/ Gegentechnik: Schaufelwurf**

**(Beachte: Keine reine Atemitechnik)**

**15. Frei Selbstverteidigung**

**15.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe (aus Duo Serie C)**

**Angriff:**

**1.Fauststoß zum Kopf**

**2.Fauststoß zur Körpermitte**

**3.Handkantenschlag zum Hals**

**4.Fußtritt vorwärts zur Körpermitte**

**5.Halbkreisfußtritt zur Körpermitte**

**16. Freie Anwendungsformen**

**16.1 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken**

**(1-2 Minuten, Atemitechniken sind nicht gestattet, die Auseinandersetzung beginnt im Stand unter Anwendung von Wurftechniken Übergang in die Bodenlage, in der Bodenlage werden Hebel-, Würge-, Halte- und Befreiungstechniken angewendet, mit einmaligem Partnerwechsel, Entwickelt sich die Situation nicht weiter, so wird sich gelöst und von neuem im Stand begonnen)**

**17. Freie Darstellung**

**Bewertung entfällt**

**18. Kombinationen /Vielfältigkeit nur Bewerten**

**- Technikkombination**

**19. Angriffs-und Partnerverhalten nur Bewerten**

**- Verhalten als Prüfling und Partner**