**Prüfungsprogramm zum 1. Kyu-Grad**

**Name: Andreas Pidde**

**Verein: VFL Wolfsburg**

**1. Bewegungsformen**

**1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen**

**2. Falltechniken**

**2.1 Freier Fall**

**3. Komplexaufgabe**

**im Bereich der Atemi und Wurftechniken**

**4. Bodentechniken**

**4.1 Angriffe mit abschließender Kontrolle**

4.1.1 bei gegnerischer Bauchlage oder **Bankposition** gegen **Rückhandschlag**

4.1.2 bei gegnerischer **Seiten-** oder Rückenlage gegen **Hüftwurf**

**Schaufelwurf**

**4.2 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder**

**Würgetechnik**

**5. Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zum Hebel**

**gegen Schlag von oben außen mehrfach rechts / links**

**und Übergang zu verschiedenen Hebeln**

- **Armstreck- Armbeuge- Handgelenkhebel**

**6. Atemitechniken**

**6.1 ein Fingerstich oder Preßluftschlag gegen** **Körperumklammerung von vorn unter den Armen**

**Preßluftschlag, Genickhebel**

**6.2 ein Kopfstoß / Kopfschlag gegen Würgeansatz von vorn**

**Doppelhandsichel**

**6.3 ein Halbkreisfußtritt vorwärts gegen Fußstoß**

**7. Würgetechniken/Nervendruck**

**7. zwei Würgetechnik mit Armen oder Händen**

**7.1 Schränkwurgen gegen****Schlag von oben**

**7.22 *Freies Würgen mit Armeinschluß gegen******Rückhandschlag***

**8. Sicherungstechniken**

**8.1 ein Rückentransportgriff gegen** **Fauststoß zum Kopf**

**8.2 ein Kopfkontrollgriff gegen** **Fußstoß vorwärts**

**9. Hebeltechniken**

**9.1 ein Fingerhebel gegen** **Körperumklammerung von hinten unter den Armen**

**9.2 drei Handgelenkhebel**

**Handseithebel gegen****einhändiges Reversfassen rechts**

**Kipphandhebel (3K nach unten) gegen****Schwinger,**

**Handdrehhebel gegen** **diagonales Handgelenk fassen**

**9.3 drei Armbeugehebel**

**zwei Armbeugehebel im Stand gegen Würgen von vorn**

**gegen Rückhandschlag**

**ein Armbeugehebel** bei Bodenlage des Gegners **gegen** **Fauststoß zum Kopf**

**9.4 2 Bein- oder Hüfthebel**

**Hüfthebel gegen Fauststoß zum Kopf**

**Beinstreckhebel gegen Fußstoß vorwärts**

**10. Wurftechniken**

**10.1 Doppelhandsichel von hinten****gegen****Handrückenschlag**

**Schaufelwurf****gegen****Hüftwurfansatz**

**10.2 ein Selbstfallwurf**

**Eckenwurf Variante****Schwinger**

**11. Stockabwehr/Stockanwendung**

**7.1 *Stockangriffe mit Entwaffnungstechnik***

*1. Stockschlag von oben außen*

*2. Stockschlag von oben innen*

*3. Stockschlag von außen*

*4. Stockschlag von innen*

*5. Stockstich zur Körpermitte*

*6. Stockschlag von oben*

*7. Stockschlag von außen zu den Beinen*

*8. Stockschlag von innen zu den Beinen*

**11.2 *Freie SV mit dem Stock***

***gegen 5 Angriffe ohne Kontakt***

*1. Fauststoß*

*2. Fußtritt*

*3. Schlag von oben*

*4. Schlag von außen*

*5. Schlag von innen*

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

**12.1.Messerstich / - Schnitt mit Störaktionen**

*1. Messerschnitt / -stich von oben außen*

*2. Messerschnitt / -stich von oben innen*

*3. Messerschnitt / -stich von außen*

*4. Messerschnitt / -stich von innen*

5. *Messerstich zur Körpermitt*e

**13. Weiterführungstechniken**

**13.1 Weiterführung von 2 Hebeltechniken**

1. **Schwinger** **Armstreckhebel über die Schulter** **winkelt *den Arm an*****Weiterführung mit Armbeugehebel**
2. **Gleichseitiges Revers fassen****Ansatz Kipphandhebel***,* **Gegner schiebt seinen Ellenbogen vor,****Weiterführung mit einem Wurf nach vorn**

**13.2 Weiterführung von 2 Wurftechniken**

**a. Schlag von oben Außen, Ansatz Schulterwurf, blockieren durch Absenken der Hüfte, Weiterführung mit Beindurchzug**

1. **Große Außensichel, Gegner zieht das Bein zurück, Weiterführung mit Hüftfegen**

**13.3. Weiterführungstechniken**

**nach abgewehrten Atemitechniken**

1. **Angriff Handrückenschlag Handkantenschlag, Handfegen nach innen Armsteckhebel**

1. **Angriff Schwinger aktiven Block, Ellenbogenschlag, wert ab Eckenwurf**

1. **Angriff Schwinger Fauststoß zum Körper fegt die Faust Ellenbogenstoß des Schlagarms, dabei Schritt nach vorn und Innensichel**

**14. Gegentechniken**

**Gegentechnik gegen 2 Hebeltechniken**

**Ansatz Armstreckhebel über die Schulter, *selbsfaller***

**Ansatz Kipphandhebel Doppelhandsichel von hinten**

**Gegentechnik gegen 2 Wurftechniken**

**Ansatz Hüftwurf Gegentechnik schaufelwurf**

**Ansatz Grosseaussensichel Seitenriss**

**12. Freie Selbstverteidigung**

12.1.1 Angriff 1: Messerstich von oben außen (Nr. 1) in Dolchhaltung

12.1.2 Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)

12.1.3 Angriff 3: Messerstich von oben innen (Nr. 2) in Dolchhaltung

12.1.4 Angriff 4: Stockschlag von oben

12.1.5 Angriff 5: Stockschlag von oben außen (Nr. 1)

**12.2 gegen 8 angesagte waffenlose Angriffe Nach Vorgabe des Prüfers**

12.2.1 4 Angriffe mit Kontakt

**Handgel. erf. / Griff zu. Revers / Umkl. v. vorn / Würgen im Stand / Würgen am Boden**

12.2.2 4 Angriffe ohne Kontakt

**Schwinger / Doppelschwinger / Fußtritt vorw. / Fußstoß seitw. / Halbkreisfußtritt**

**13. Freie Anwendungsformen**

**13.1 im Atemibereich (Atemitechniken aller Art)**