**Prüfungsprogramm für die Prüfung zum 1. DAN:**

**Thomas Schlick.**

**Verein: VfL Wolfsburg e.V.**

**Prüfung in Herzberg, 05.06.2016**

**1. Bewegungsformen**

**---**

**2. Falltechniken**

**---**

**3. Komplexaufgaben**

**3.1. Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken am sich bewegenden, sonst passivem 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, Überbrückung der Distanz).

**4. Bodentechniken**

**Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen)**

**5. Abwehrtechniken**

**5.1. Abwehrfolge im 3-er gegen min. 3 unterschiedliche Atemiangriffe**

(Nach einigen Wechseln Übergang in Gegentechnik, z.B. Armstreck- / Armbeuge-./

Handgelenkhebel / Kipphandhebel)

**- Angriff mit Schwinger**

**- Angriff mit geradem Faustschlag**

**- Angriff mit Ellenbogenschlag**

**5.2 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen)**

**5.2.1 Schwinger zum Kopf – Ellenbogenstoß vorwärts/ Gr. Außensichel**

**5.2.2 Rückhandschlag – Ellenbogenschlag gegen das Ellenbogengelenk des angreifenden**

**Armes/ Fußfegen**

**5.2.3 Knieschlag zum Kopf gerade von vorne – Ellenbogenabwehr zum Oberschenkel/ Griff**

**sprengen/ Kniestoß/ Gegner nach vorne zum Boden bringen**

**6. Atemitechniken**

**6.1. Handkanteninnenschlag**

**gerader Faustschlag zum Kopf - Handfegen/ Handkanteninnenschlag zum Hals/**

**Gr. Außensichel**

**6.2. Ellenbogentechnik (4 Ausf.)**

**6.2.1 Hammerschlag – aktiver Block/ Ellenbogenschlag zum Kopf/ Gr. Außensichel**

**6.2.2 freies Würgen von Hinten mit dem Unterarm – Ellenbogenschlag nach Hinten/**

**Kreuzfesselgriff**

**6.2.3 Würgen von der Seite – Ellenbogenschlag seitl. zum Bauch/ Hüftwurf**

**6.2.4 Faustrückenschlag- Ellenbogenstoß zum Bauch/ Doppelhandsichel von hinten**

**6.3 Weitere Atemitechniken nach Wahl des Prüfers**

**7. Würge-/ Nervendrucktechniken**

**7.1. Würgetechniken mit Beinen oder Füßen** (2 Ausführungen)

**7.1.1 Schwinger zum Kopf mit rechts – Schulterwurf/ Armstreckhebel in der Bodenlage in**

**Verbindung mit Beinhalsschere mit dem Spann**

**7.2.2 Doppelhandsichel von vorn (Verteidiger geht zu Boden, Angreifer befindet sich in der**

**Guardposition) - Dreieckswürgen von vorne**

**8. Sicherungstechniken**

**8.1 Kombinierte Festlegetechnik**

**Schwinger zum Kopf – Block/ Gr. Außensichel/ Armriegel mit Druck auf die Halsschlagader**

**9. Hebeltechniken**

**9.1 Genickhebel**

**Umklammerung von vorn unter den Armen – Pressluftschlag/ Genickdrehbeugehebel zum**

**Boden**

**9.2 Armstreckhebel im Stand (3 Ausführungen)**

**9.2.1 Faustrückenschlag zum Kopf- Block/ Armriegel von außen**

**9.2.2 Schwinger zum Kopf – 3er Kontakt mit Übergang in den Drehstreckhebel**

**9.2.3 Schwinger zum Kopf – 3er Kontakt mit Übergang in den Armstreckhebel über die**

**Schulter**

**9.3. Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (3 Ausführungen)**

**9.3.1 Doppelhandsichel von vorn (Verteidiger geht zu Boden, Angreifer befindet sich in der**

**Guardposition) – Knieschulterstreckhebel**

**Aus der Guardposition bringt der Verteidiger den Angreifer auf den Rücken, der Verteidiger**

**befindet sich in der Reitposition**

**9.3.2 Armriegel in Verb. mit Kehlkopfgrubendruck**

**9.3.3 Armstreckhebel über den Bauch**

**10. Wurftechniken**

**10.1. Schleuderwurf**

**Schwinger zum Kopf mit rechts- Block/ Knietechnik zum Bauch/ Schleuderwurf**

**10.2 Ausheber (2 Ausführungen)**

**10.2.1 Halbkreisfußtritt zum Bauch - Ausheber**

**10.2.2 Faustrückenschlag zum Kopf mit rechts – Block/ Handkanteninnenschlag/ Handrad**

**10.3 Selbstfallwurf (2 Ausführungen)**

**10.03.1 Faustrückenschlag zum Kopf mit links – Block/ Schock/ Dreieckswurf-Variante**

**10.03.2 Schwinger zum Bauch mit links und dann Schwitzkasten von der Seite –**

**Hodendrehquetschgriff/ Seitenrad**

**11. Stockabwehr /Stockanwendung** (8 Angriffswinkel)

(Kontrolle des Waffenarmes und Sicherstellen der Waffe im Stand oder am Boden und danach

waffenlose Folgetechnik)

**11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störaktion mit Entwaffnung 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 von außen zu den Beinen**

**8. Schlag von innen zu den Beinen**

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

**12.1.Messerabwehr** (Messerstich / - Schnitt aus 5 Angriffswinkel)

**Abwehr mit Störaktionen und Entwaffnung gegen**

**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 Körpermitte**

**13. Weiterführungstechniken**

* 1. **Weiterführung von Hebeltechniken** (3 Ausführungen)

**13.1.1 Schwinger** **– 3er Kontakt/** **Armstreckhebel über die Schulter/** **winkelt den Arm an/** **Weiterführung mit Armbeugehebel (Schwertwurf)**

**13.1.2 Gerader Schlag zum Kopf – Handfegen/ Bauchstreckhebel- Arm anwinkeln- Weiterführung als Armbeugehebel vor dem Bauch**

**13.1.3 Haken zum Körper mit rechts – 3er Kontakt/ Kipphandhebel/ Gegner unterstützt mit der zweiten Hand und streckt die Arme/ Weiterführung mit einem Körperstreckhebel**

**13.2 Weiterführung von Wurftechniken** (3 Ausführungen)

**13.2.1 Schlag von oben Außen - Schulterwurf, blockiert durch Absenken der Hüfte, Weiterführung mit Gr. Innensichel**

**13.2.2 Schwinger zum Kopf - Große Außensichel- Gegner sperrt/ blockiert/ Weiterführung**

**Fersenrückwurf einbeinig**

**13.2.3 Ohrfeige – Hüftwurf/ Gegner weicht in Bewegungsrichtung aus/ Weiterführung mit**

**Körperwurf**

**13.3 Weiterführung von Würgetechniken** (3 Ausführungen)

**13.3.1 Schwinger – Gr. Außensichel (Gegner ist am Boden auf dem Rücken, Verteidiger in Reitposition) Kreuzwürgen unter Verwendung der Kleidung/ Gegner blockiert die Ellenbogen/ Weiterführung mit Seitstreckhebel**

**13.3.2 Faustrückenschlag – Doppelblock/ Freies Würgen von hinten/ Gegner steigt seitl. aus/ Weiterführung mit Talfallzug**

**13.3.3**

**14. Gegentechniken**

**14.1. Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)**

**14.1.1 Handbeugehebel- Gegentechnik Beindurchzug (Schulterzug) von vorn**

**14.1.2 Angesetzter Bauchstreckhebel- Schaufelwurf**

**14.1.3 Angesetzter Kipphandhebel – mit zweiter Hand angreifende Hand wegschieben und Übergang in den Körperstreckhebel**

**14.2. Gegentechnik gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)**

**14.2.1 Ansatz Hüftwurf- Gegentechnik Schaufelwurf**

**14.2.2 Ansatz Hüftwurf- Werfen lassen und festhalten zur Haltetechnik in Kreuzposition am**

**Boden**

**14.2.3 Schulterwurf – Aussteigen/ Fußfegen**

**14.3. Gegentechnik gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)**

**14.3.1 freies Würgen von hinten mit dem Unterarm – Ellenbogenschlag nach hinten- seitlich**

**aussteigen/ Kreuzfesselgriff**

**14.3.2 Würgen von vorne mit beiden Händen – Griff sprengen/ Genickdrehbeugehebel zum**

**Boden**

**15. Freie Selbstverteidigung**

**15.1. Verteidigung gegen zwei unbewaffnete Angreifer**

( freie Abwehr von 3 bis 5 vom Prüfer angesagte Angriffe mit und ohne Kontakt sowie von 3 bis 5

freie Angriffe mit und ohne Kontakt)

15.1.1 Angesagt mit Kontakt

15.1.2 Angesagt ohne Kontakt

15.1.3 Frei mit Kontakt

15.1.4 Frei ohne Kontakt

**16. Freie Anwendungsformen**

**Freie Auseinandersetzung im Stand und Boden mit Ju-Jutsu-Techniken aller Art in**

**kontrollierter Form**

Keine Ellenbogentechniken zum Kopf

Keine Tritte zum Kniegelenk

Keine Angriffe auf Augen oder Genitalien

**17. Freie Darstellung/ Kata**

---

**18. Kombinationen /Vielfältigkeit**

- Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

**19. Angriffs-und Partnerverhalten**

- Verhalten als Prüfling und Partner