



RheinlandPfalz



PRÜFUNGSPROGRAMM

1.1 KYU (BRAUNER STREIFEN)



LANDESSPORTBUND
RHEINLAND-PFALZ

Übersicht: Prüfungsprogramm

1.	Bewegungsformen	1.1.	Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratze
2.	Falltechniken	2.1.	Freier Fall
3.	Komplexaufgabe	3.1.	Atemi- und Wurftechniken
4.	Bodentechniken	4.1.	Überwältigung eines Gegners in Bauch- oder Bankposition
		4.2.	Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage
		4.3.	Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel-/Würfetechniken
5.	Abwehrtechniken	5.1.	Abwehrfolge im Dreikontakt mit Übergang zu Hebeltechniken
6.	Atemitechniken	6.1.	Fingerstiche ODER Presslufts Schlag
		6.2.	Kopfstoß ODER Kopfschlag
		6.3.	Halbkreisfußtritt vorwärts
7.	Würge- / Norvendrucktechniken	7.1	Würfetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)
8.	Sicherungstechniken	8.1.	Rückentransportgriff
		8.2.	Kopfkontrollgriff
9.	Hebeltechniken	9.1.	Fingerhebel
		9.2.	Handgelenkhebel (3 Ausführungen)
		9.3.	Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)
		9.4.	Armbeugehebel am Boden
		9.5.	Beinhebel (2 Ausführungen)
10.	Wurftechniken	10.1.	Beingreifertechniken (2 Ausführungen)
		10.2.	Selbstfallwurf
11.	Stockabwehr/ -anwendungen	11.1	Stockabwehr mit Entwaffnung
		11.2	Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)
12.	Abwehr/ Anwendung sonstiger Waffen	12.1	Messerabwehr in Verbindung mit Störtechniken (5 Ausführungen)
13.	Weiterführungstechniken	13.1.	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)
		13.2.	Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)
		13.3.	Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)
14.	Gegentechniken	14.1.	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)
		14.2.	Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
15.	Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie)	15.1.	Verteidigung gegen Waffenangriffe (Duo-Serie D)
		15.2.	Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt)
16.	Freie Anwendungsformen	16.1.	Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken
17.	Freie Darstellung/ Kata		

BEWEGUNGSFORMEN

FREIE BEWEGUNGSFORMEN MIT PARTNER UND PRATZE

FALLTECHNIKEN

FREIER FALL

KOMPLEXAUFGABE

AUSEINANDERSETZUNG MIT ATEMI UND WURFTECHNIKEN

ABWEHRTECHNIKEN

Abwehrfolge im Dreikontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

ATEMITECHNIKEN

FINGERSTICH ODER PRESSLUFTSCHLAG

KOPFSTOß ODER KOPFSCHLAG

HALBKREISFUßTRITT VORWÄRTS

SICHERUNGSTECHNIKEN

RÜCKENTRANSPORTGRIFF

KOPFKONTROLLGRIFF

WURFTECHNIKEN

1. BEINGREIFER

2. BEINGREIFER

SELBSTFALLWURF

STOCKABWEHR/-ANWENDUNG MIT ENTWAFFNUNG

ANGRIFFSWINKEL #1: SCHLAG ZUM KOPF/SCHLÄFE VON AUßEN

ANGRIFFSWINKEL #2: SCHLAG ZUM KOPF/SCHLÄFE VON INNEN

ANGRIFFSWINKEL #3: SCHLAG ZUM BECKEN VON AUßEN

ANGRIFFSWINKEL #4: SCHLAG ZUM BECKEN VON INNEN

ANGRIFFSWINKEL #5: STOCKSTICH

ANGRIFFSWINKEL #6: STOCKSCHLAG VON OBEN ZUM KOPF

ANGRIFFSWINKEL #7: SCHLAG ZU DEN BEINEN VON AUßEN

ANGRIFFSWINKEL #8: SCHLAG ZU DEN BEINEN VON INNEN

VERTEIDIGUNG MIT DEM STOCK GEGEN ATEMIANGRIFFE (5 AUSFÜHRUNGEN)

SCHLAGANGRIFF #1:

SCHLAGANGRIFF #2:

SCHLAGANGRIFF #3:

SCHLAGANGRIFF #4:

SCHLAGANGRIFF #5:

ABWEHR/ANWENDUNG SONSTIGER WAFFEN / MESSERABWEHR IN VERBINDUNG MIT STÖRTECHNIKEN

ANGRIFFSWINKEL #1: SCHNITT ZUM KOPF/SCHLÄFE VON AUßEN

ANGRIFFSWINKEL #2: SCHNITT ZUM KOPF/SCHLÄFE VON INNEN

ANGRIFFSWINKEL #3: SCHNITT ZUM BECKEN VON AUßEN

ANGRIFFSWINKEL #4: SCHNITT ZUM BECKEN VON INNEN

ANGRIFFSWINKEL #5: STOß ZUM BAUCH

WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

WEITERFÜHRUNG VON HEBELTECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON HEBELTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON WURFTECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON WURFTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON ATEMITECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON ATEMITECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

WEITERFÜHRUNG VON ATEMITECHNIKEN (3. AUSFÜHRUNG)

GEGENTECHNIKEN

GEGENTECHNIK GEGEN HEBELTECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

GEGENTECHNIK GEGEN HEBELTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

GEGENTECHNIK GEGEN WURFTECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)

GEGENTECHNIK GEGEN WURFTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)

FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG (VERTEIDIGUNG GEGEN WAFFENANGRIFFE: DUO-SERIE D)

ANGRIFF 1: MESSERSTICH VON OBEN (NR. 1) IN DOLCHHALTUNG

ANGRIFF 2: MESSERSTICH GERADLING ZUR KÖRPERMITTE (NR. 5)

ANGRIFF 3: MESSERSTICH VON AUßEN (NR. 1) ODER INNEN (NR. 2) IN DOLCHHALTUNG

ANGRIFF 4: STOCKSCHLAG VON OBEN (NR. 6)

ANGRIFF 5: STOCKSCHLAG VON OBEN AUßEN (NR. 1)

VERTEIDIGUNG GEGEN WAFFENLOSE ANGRIFFE

4 ANGRIFFE MIT KONTAKT

4 ANGRIFFE OHNE KONTAKT

FREIE ANWENDUNGSFORMEN

FREIE AUSEINANDERSETZUNG MIT ATEMITECHNIKEN