



RheinlandPfalz



# PRÜFUNGSPROGRAMM

## 2. KYU (BLAU)



LANDESSPORTBUND  
RHEINLAND-PFALZ

---

## Übersicht: 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.	Komplexaufgabe	3.1. Atemkombinationen
4.	Bodentechniken	4.1. Haltetechniken in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
5.	Abwehrtechniken	5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt 5.2. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)
6.	Atemitechniken	6.1. Handaußenkantenschlag 6.2. Fußstoß abwärts 6.3. Fußstoß seitwärts
7.	Würge-/ Nervendrucktechniken	7.1. Nervendrucktechnik (2 Ausführungen) 7.2. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)
8.	Sicherungstechniken	8.1. Mindestens zwei Festlege-, Aufhebe-, und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms
9.	Hebeltechniken	9.1. Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 9.2. Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen) 9.3. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (2 Ausführungen)
10.	Wurftechniken	10.1. Ausheber 10.2. Hüftfegen oder Schenkelwurf 10.3. Rückriss
11.	Stockabwehr/ -anwendungen	11.1. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechniken (8 Angriffswinkel) 11.2. Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)
12.	Abwehr/ Anwendung sonstiger Waffen	12.1. Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel) 12.2. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (2 Ausführungen)
13.	Weiterführungstechniken	13.1. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)
14.	Gegentechniken	14.1. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
15.	Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie)	15.1. Verteidigung gegen Atemiangriffe (Duo-Serie C)
16.	Freie Anwendungsformen	16.1. Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken
17.	<del>Freie Darstellung/ Kata</del>	

**BEWEGUNGSFORMEN**

**FREIE BEWEGUNGSFORMEN IM STAND**

**FREIE BEWEGUNGSFORMEN AM BODEN**

**FALLTECHNIKEN**

**FALLTECHNIKEN UNTER EINWIRKUNG DES PARTNERS**

**KOMPLEXAUFGABE**

**AUSEINANDERSETZUNG MIT ATEMIS**

**BODENTECHNIKEN**

**SEITLICHEN HALTEPOSITION IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER**

**KREUZPOSITION IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER**

**REITPOSITION IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER**

**GUARDPOSITION IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER**

**HALTEPOSITION BEI GEGNERISCHER BAUCLAGE IN VERBINDUNG MIT HEBEL/WÜRGER**

**ABWEHRTECHNIKEN**

**ABWEHR IM DREIERKONTAKT**

**ABWEHRTECHNIK MIT DEM FUß/UNTERSCHENKEL (1. AUSFÜHRUNG)**

**ABWEHRTECHNIK MIT DEM FUß/UNTERSCHENKEL (2. AUSFÜHRUNG)**

**ATEMITECHNIKEN**

**HANDKANTENAÜBENSCHLAG**

**FUßSTOß ABWÄRTS**

**FUßSTOß SEITWÄRTS**

WÜRGE-/NERVENDRUCKTECHNIKEN

NERVENDRUCKTECHNIK (1. AUSFÜHRUNG)

NERVENDRUCKTECHNIK (2. AUSFÜHRUNG)

WÜRGETECHNIK MIT DER KLEIDUNG (1. AUSFÜHRUNG)

WÜRGETECHNIK MIT DER KLEIDUNG (2. AUSFÜHRUNG)

SICHERUNGSTECHNIKEN

FESTLEGE-, AUFHEBE-, UND/ODER TRANSPORTTECHNIKEN IM VERLAUF DES TECHNIKPROGRAMMS (1. AUSFÜHRUNG)

FESTLEGE-, AUFHEBE-, UND/ODER TRANSPORTTECHNIKEN IM VERLAUF DES TECHNIKPROGRAMMS (2. AUSFÜHRUNG)

HEBELTECHNIKEN

HANDGELENKHEBEL (1. AUSFÜHRUNG)

HANDGELENKHEBEL (2. AUSFÜHRUNG)

ARMSTRECKHEBEL IM STAND (1. AUSFÜHRUNG)

ARMSTRECKHEBEL IM STAND (2. AUSFÜHRUNG)

ARMSTRECKHEBEL BEI BODENLAGE DES GEGNERS (1. AUSFÜHRUNG)

ARMSTRECKHEBEL BEI BODENLAGE DES GEGNERS (2. AUSFÜHRUNG)

WURFTECHNIKEN

AUSHEBER

RÜCKRISS

HÜFTFEGEN ODER SCHENKELWURF

STOCKABWEHR/-ANWENDUNG MIT STÖRTECHNIK

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 KONTAKTANGRIFFE (5 AUSFÜHRUNGEN)**

**KONTAKTANGRIFF #1:**

**KONTAKTANGRIFF #2:**

**KONTAKTANGRIFF #3:**

**KONTAKTANGRIFF #4:**

**KONTAKTANGRIFF #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

ABWEHR/ANWENDUNG SONSTIGER WAFFEN / ABWEHR VON ANGRIFFEN MIT BEWEGLICHEN GEGENSTÄNDEN

ANGRIFF #1: MIT KONTAKT

ANGRIFF #2: OHNE KONTAKT

WEITERFÜHRUNGSTECHNIKEN

WEITERFÜHRUNG VON WURFTECHNIKEN(1. AUSFÜHRUNG)

**WEITERFÜHRUNG VON WURFTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)**

**GEGENTECHNIKEN**

**GEGENTECHNIK GEGEN WURFTECHNIKEN (1. AUSFÜHRUNG)**

**GEGENTECHNIK GEGEN WURFTECHNIKEN (2. AUSFÜHRUNG)**

**FREIE SELBSTVERTEIDIGUNG (VERTEIDIGUNG GEGEN ATEMIANGRIFFE: DUO-SERIE C)**

**ANGRIFF 1: FAUSTSTOß ZUM KOPF/KÖRPER**

**ANGRIFF 2: AUFWÄRTSHAKEN**

**ANGRIFF 3: SCHWINGER**

**ANGRIFF 4: FUßSTOß VORWÄRTS ZUR KÖRPERMITTE**

**ANGRIFF 5: HALBKREISFUßTRITT VORWÄRTS ZUR KÖRPERMITTE**

**FREIE ANWENDUNGSFORMEN**

**FREIE AUSEINANDERSETZUNG MIT WURF-/BODENTECHNIKEN**