

Name, Vorname:

Prüfungsprogramm 2. Kyu

1. Falltechniken

1.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

2. Bodentechniken

2.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe mit Händen oder Fäusten in der eigenen Rückenlage
(der Angreifer kniet zwischen den Beinen)

2.2 Verteidigung gegen Atemiangriffe mit Händen oder Fäusten in der eigenen Rückenlage
(der Angreifer befindet sich in der Reitposition)

3. Abwehrtechniken

3.1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder
Unterschenkel
(2 Ausführungen)

gegen

gegen

3.2 Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm
mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting)

gegen

4. Atemitechniken

4.1 Handkantentechnik

gegen

4.2 Fußtechnik abwärts

gegen

4.3 Fußtechnik seitwärts

gegen

5. Würge-/ Nervendrucktechniken

5.1 Nervendrucktechnik
(2 Ausführungen)

gegen

gegen

5.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung
(2 Ausführungen)

gegen

6. Hebeltechniken

6.1 Armhebel im Stand

gegen

6.2 Armhebel am Boden

gegen

6.3 Handgelenkhebel

gegen

6.4 Fingerhebel

gegen

6.5 Beinhebel

gegen

12. Freie Selbstverteidigung

12.1 Verteidigung gegen angesagte Angriffe

Gruppe 1:

- Angriff 1: Diagonales Handfassen
- Angriff 2: Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
- Angriff 3: Griff ins Reverse einhändig und Schlag
- Angriff 4: Schwitzkasten von vorne

Gruppe 2:

- Angriff 1: Doppelschwinger
- Angriff 2: Knieschlag
- Angriff 3: Schwinger
- Angriff 4: Rückhandschlag

Gruppe 3:

- Angriff 1: Stock Winkel 1
- Angriff 2: Stock Winkel 2
- Angriff 3: Stock Winkel 3
- Angriff 4: Stock Winkel 4

13. Anwendungsformen

13.1 Demonstration von Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) gegen Pratzen oder Schlagpolster

13.1.1 Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten

13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik

13.2 Anwendung der demonstrierten und weiterer Atemitechniken in Verbindung mit Wurftechniken nach hinten gegen einen Partner mit Pratzen

14. Bewegungsformen

14.1 Freie Bewegungsformen im Stand

15. Kombinationen / Vielfältigkeit

16. Angriffs- / Partnerverhalten