

Name, Vorname:

Prüfungsprogramm 1. Dan

1. Falltechniken (wird in dieser Graduierung nicht geprüft)

2. Bodentechniken

2.1 Haltetechnik in Verbindung mit Hebeln und Übergängen

gegen

3. Abwehrtechniken

3.1 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen
(2 Ausführungen)

gegen

gegen

3.2 Abwehrtechnik mit sofort folgender
Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)

gegen

4. Atemitechniken

4.1 Ellenbogentechnik
(4 Ausführungen)

gegen

gegen

gegen

gegen

4.2 Unterarmtechnik

gegen

5. Würge-/ Nervendrucktechniken

5.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen
(2 Ausführungen)

gegen

gegen

6. Hebeltechniken

6.1 Armhebel im Stand
(2 Ausführungen)

gegen

gegen

6.2 Armhebel am Boden
(2 Ausführungen)

gegen

gegen

6.3 Handgelenkhebel
(2 Ausführungen)

gegen

gegen

6.4 Fingerhebel gegen _____

6.5 Beinhebel gegen _____

6.6 Genickhebel gegen _____

7. Wurftechniken

7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings gegen _____

(3 Ausführungen)

- maximal einer aus dem Kyu-Bereich gegen _____

- mindestens ein Selbstfallwurf gegen _____

8. Stockabwehr/ -anwendung

8.1 Folgetechniken mit dem Stock gegen _____

(4 Ausführungen)

gegen _____

gegen _____

gegen _____

gegen _____

9. Messerabwehr

9.1 Messerabwehr gegen 3 Angriffswinkel gegen _____

nach freier Wahl

gegen _____

gegen _____

9.2 Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung

Angriffswinkel 1: Dolchangriff zum Hals von oben außen

Angriffswinkel 2: Dolchangriff zum Hals von oben innen

10. Weiterführungstechniken

10.1 Weiterführung von Hebeltechniken gegen _____

(3 Ausführungen)

gegen _____

gegen _____

