

Name, Vorname:

## Prüfungsprogramm 2. Dan

### 1. Falltechniken (wird in dieser Graduierung nicht geprüft)

#### 2. Bodentechniken

2.1 Haltetechnik in Verbindung mit Würgen und Übergängen

gegen

---

#### 3. Abwehrtechniken

3.1 Dreierkontakt als Abwehrhandlung  
(2 Ausführungen)

gegen

---

gegen

---

#### 4. Atemitechniken

4.1 Fußstoß rückwärts

gegen

---

4.2 Fußtritt rückwärts

gegen

---

4.3 Halbkreisfußtritt rückwärts

gegen

---

#### 5. Würge-/ Nervendrucktechniken

5.1 Nervendrucktechnik  
(4 Ausführungen)

gegen

---

gegen

---

gegen

---

gegen

---

5.2 Kombinierte Würgetechnik  
(2 Ausführungen)

gegen

---

gegen

---

#### 6. Hebeltechniken

6.1 Armhebel im Stand  
(3 Ausführungen)

gegen

---

gegen

---

gegen

---

6.2 Armhebel am Boden  
(3 Ausführungen)

gegen

---

gegen

---

gegen

---

**6.3 Handgelenkhebel  
(3 Ausführungen)**

gegen

---

gegen

---

gegen

---

**6.4 Fingerhebel**

gegen

---

**6.5 Beinhebel**

gegen

---

**6.6 Genickhebel**

gegen

---

**7. Wurftechniken**

**7.1 Würfe nach Wahl des Prüflings  
(4 Ausführungen)**

gegen

---

- maximal einer aus dem Kyu-Bereich
- mindestens ein Selbstfallwurf

gegen

---

gegen

---

gegen

---

**8. Stockabwehr/ -anwendung**

**8.1 Folgetechniken mit dem Stock  
(4 Ausführungen)**

gegen

---

- 2 Atemitechniken
- 2 andere Techniken (Wurf-, Würge-,  
Nervendruck- oder Hebeltechniken)

gegen

---

gegen

---

gegen

---

**9. Messerabwehr**

**9.1 Messerabwehr gegen unterschiedliche  
Bedrohungen aus der Nahdistanz  
(3 Ausführungen)**

gegen

---

gegen

---

gegen

---

**10. Weiterführungstechniken**

10.1 Weiterführung von Hebeltechniken **gegen** \_\_\_\_\_  
(3 Ausführungen)

**gegen** \_\_\_\_\_

**gegen** \_\_\_\_\_

10.2 Weiterführung von Wurftechniken **gegen** \_\_\_\_\_  
(3 Ausführungen)

**gegen** \_\_\_\_\_

**gegen** \_\_\_\_\_

10.3 Weiterführung von Würfetechniken **gegen** \_\_\_\_\_  
(3 Ausführungen)

**gegen** \_\_\_\_\_

**gegen** \_\_\_\_\_

**11. Gegentechniken**

11.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken **gegen** \_\_\_\_\_  
(3 Ausführungen)

**gegen** \_\_\_\_\_

**gegen** \_\_\_\_\_

11.2 Gegentechnik gegen Wurftechniken aus **gegen** \_\_\_\_\_  
der Bewegung

(3 Ausführungen) **gegen** \_\_\_\_\_

**gegen** \_\_\_\_\_

**12. Freie Selbstverteidigung**

12.1 Verteidigung gegen 2 bewaffnete Angreifer

12.1.1 5 - 10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

12.1.2 5 - 10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

**13. Anwendungsformen**

13.1 Selbstgewählte Darstellung von JJ-Techniken als freie Form **oder**  
- Mindestens 15 Techniken sind als Verkettung in maximal 3 Kombinationen zu zeigen.

13.2 Freie Auseinandersetzung mit JJ-Techniken

14. Bewegungsformen (wird in dieser Graduierung nicht geprüft)

**15. Kombinationen / Vielfältigkeit**

**16. Angriffs- / Partnerverhalten**