

Name, Vorname:

## Prüfungsprogramm 1. Kyu

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

#### 2. Bodentechniken

2.1 Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik  
(2 Ausführungen)

gegen

---

gegen

---

#### 3. Abwehrtechniken

3.1 Kombinierte Abwehrtechnik  
(2 Ausführungen)

gegen

---

gegen

---

#### 4. Atemtechniken

4.1 Fingerstich

gegen

---

4.2 Pressluftschlag

gegen

---

4.3 Atemtechnik mit dem Kopf

gegen

---

4.4 Halbkreisfußtritt vorwärts

gegen

---

#### 5. Würge-/ Nervendrucktechniken

5.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen  
(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

---

## **7. Wurftechniken**

### **7.1 Beingreifertechnik**

**7.1.1 Schaufelwurf** **gegen** \_\_\_\_\_

**7.1.2 Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings** **gegen** \_\_\_\_\_

**7.2 Talfallzug** **gegen** \_\_\_\_\_

## **8. Stockabwehr/ -anwendung**

### **8.1 Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6**

- Angriffswinkel 1: Stocks Schlag zum Kopf von oben außen
- Angriffswinkel 2: Stocks Schlag zum Kopf von oben innen
- Angriffswinkel 3: Stocks Schlag zur Körpermitte von außen
- Angriffswinkel 4: Stocks Schlag zur Körpermitte von innen
- Angriffswinkel 5: Stockstich zur Körpermitte
- Angriffswinkel 6: Stocks Schlag zum Kopf von oben

## **9. Messerabwehr**

### **9.1 Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5**

- Angriffswinkel 1: Messerschnitt zum Hals von oben außen
- Angriffswinkel 2: Messerschnitt zum Hals von oben innen
- Angriffswinkel 3: Messerschnitt zur Körpermitte von außen
- Angriffswinkel 4: Messerschnitt zur Körpermitte von innen
- Angriffswinkel 5: Messerstich zur Körpermitte

## **10. Weiterführungstechniken**

**10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)** **gegen** \_\_\_\_\_

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

**10.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)** **gegen** \_\_\_\_\_

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

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

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

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

## **11. Gegentechniken**

**11.1 Gegentechnik gegen Hebeltechniken  
(2 Ausführungen)**

gegen \_\_\_\_\_

gegen \_\_\_\_\_

**11.2 Gegentechnik gegen Wurftechniken  
(2 Ausführungen)**

gegen \_\_\_\_\_

gegen \_\_\_\_\_

## **12. Freie Selbstverteidigung**

**12.1 Verteidigung gegen angesagte Angriffe**

**Gruppe 1:**

- Angriff 1: Kragenfassen von hinten einhändig
- Angriff 2: Körperumklammerung von hinten über den Armen
- Angriff 3: Nicht erwünschtes Armeinhängen
- Angriff 4: Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß

**Gruppe 2:**

- Angriff 1: Knieschlag
- Angriff 2: Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
- Angriff 3: Griffansatz zum Oberkörper
- Angriff 4: Hammerfaust

**Gruppe 3:**

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

**Gruppe 4:**

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

## **13. Anwendungsformen**

**13.1 Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster**

**13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik**

**13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne**

**13.2 Anwendung der demonstrierten und weiterer Atemitechniken in Verbindung mit Wurftechniken gegen einen Partner mit Prätzen**

14. Bewegungsformen (wird in dieser Graduierung nicht geprüft)

**15. Kombinationen / Vielfältigkeit**

**16. Angriffs- / Partnerverhalten**