

|                           |  |   |  |  |  |
|---------------------------|--|---|--|--|--|
| <b>Bewegungsformen</b>    | <b>5. Kyu</b><br>- Verteidigungsstellung<br>- Auslagenwechsel ( vorw., rückw. , auf der Stelle)<br>- Meidbewegungen ( Abducken, Pendeln, Abtauchen)<br>- Gleiten<br>- Körperabdrehen<br>- Schrittdrehungen 90°, 180° | <b>4. Kyu</b><br>- 2 verschiedene Aktionsstellungen durch Verlängern der Verteidigungsstellung<br>- Ausfallschritte in 8 Richtungen<br>- Doppelschrittdrehung | <b>3. Kyu</b><br>- Übersetzungsschritte vorwärts, rückwärts und auf der Stelle<br>- Bewegungsformen in der Bodenlage   | <b>2. Kyu</b><br>- Freie BWF im Stand und am Boden bei einem mit Atemis und Griffansätzen angreifenden Partner                               | <b>1. Kyu</b><br>- Freie BWF wobei der praztenhaltende Partner auf den Verteidiger einwirkt  |
| <b>Falltechniken</b>      | - Sturz seitwärts  | - Rolle vorwärts<br>- Rolle rückwärts   | - Sturz vorwärts<br>- Sturz rückwärts<br>- Rollen über Hindernisse   | - Falltechniken in alle Richtungen unter Einwirkung des Partners   | - Freier Fall (Überschlag zur Landung im Sturz seitwärts)  |
| <b>Bodentechniken</b>     | - je 1 Haltetechnik in<br>a) seitlicher Position<br>b) Reitposition<br>c) Kreuzposition  | - je 1 Befreiung aus der Haltetechnik in<br>a) seitlicher Position<br>b) Reitposition<br>c) Kreuzposition   | - je 1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage<br>- je 1 Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage<br>- aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen | - je 1 Haltetechnik i.V.m. einer Würge- oder Hebeltechnik (aus den bisher geforderten 4 Halte-techniken)                                     | - Wechsel von einer Haltetechnik in die andere unter Ausnutzung der leichten Gegenwehr i.V.m. Würge- oder Hebeltechniken   |
| <b>Komplexaufgaben</b>    |  | <u>Demonstration:</u><br>- Fausttechniken aus der Bewegung am sich bewegenden sonst passiven Partner  | <u>Demonstration:</u><br>- Wurftechnik aus dem Griffkontakt am sich bewegenden, sonst passiven Partner   | <u>Demonstration:</u><br>- Atemitechniken bzw. –kombis am sich bewegenden, sonst passiven Partner in mehreren Wiederholungen)                | <u>Demonstration:</u><br>- Atemi-/Wurfkombis am sich bewegenden, sonst passiven Partner<br>- je 1 Angriff mit abschließender Kontrolle bei<br>a) Bauchlage <u>oder</u> Bankposition<br>b) bei Rückenlage |
| <b>Abwehrtechniken</b>    | - 2 Abwehrtechniken mit der Hand<br>- 3 Abwehrtechniken mit dem Unterarm, Passivblöcke<br>a) von oben außen<br>b) von unten außen<br>c) von innen zur Körpermitte  | - 2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm, aktiv<br>a) nach innen<br>b) nach außen   | - 4 Abwehrtechniken mit der Hand<br>- 1 Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr  | - 2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel (Schienbein) bzw. Fuß<br>- Abwehrfolge im 3-er Kontakt, gegen Schlag von oben außen, wechselseitig | - Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu verschiedenen Hebeltechniken aus der Bewegung (wechselseitige Übung mit Partner)   |
| <b>Atemitechniken</b>     | - 1 Handballentechnik<br>- 1 Knietechnik<br>- 1 Stoppfußstoß   | - 1 Fußtechnik vorwärts<br>- 1 Fauststoß<br>- 2 Faustschläge  | - 2 Ellbogentechniken<br>- 1 Low-Kick  | - 1 Handaußenkantenschlag<br>- 1 Fußtechnik abwärts<br>- 1 Fußstoß seitwärts   | - 1 Fingerstich <u>oder</u> Pressluftschlag<br>- 1 Kopfstoß <u>oder</u> Kopfschlag<br>- 1 Halbkreisfußtritt vorwärts   |
| <b>Sonstige Techniken</b> | - 1 Grifflösen<br>- 1 Griffsprennen  |   | - 1 Nervendrucktechnik   | - 2 Nervendrucktechniken   | - 1 Rückentransportgriff<br>- 1 Kopfkontrollgriff  |
| <b>Würgetechniken</b>     |  |   | - 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen   | - 2 Würgetechniken mit der Kleidung  | - 2 Würgetechniken mit Armen oder Händen   |

|   |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
| <b>Sicherungstechniken</b>                                    |  | - 1 Armbeugehebel als Festlegetechnik   | - 1 Armbeugehebel als Transporttechnik   |  | - 1 Rückentransportgriff<br>- 1 Kopfkontrollgriff   |
| <b>Hebeltechniken</b>   | - 1 Armstreckhebel (Bodenlage)<br>- 1 Körperabbiegen | - 2 Armstreckhebel (1x Stand, 1x Boden)<br>- 2 Armbeugehebel, davon 1 als Festlegetechnik | - 1 Handgelenkhebel<br>- 1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)  | - 2 Handgelenkhebel<br>- 4 Armstreckhebel<br>a) 2 im Stand<br>b) 2 am Boden  | - 1 Fingerhebel<br>- 2 Bein- oder Hüfthebel<br>- 3 Armbeugehebel<br>a) 2 im Stand<br>b) 1 am Boden<br>- 3 Handgelenkhebel   |
| <b>Wurftechniken</b>  | - 1 Beinstellen                                      | - 1 Hüftwurf <u>oder</u> Hüfttrad<br>- 1 Große Außensichel                                | - 1 Schulterwurf <u>oder</u> Schulterzug<br>- 1 Große Innensichel  | - 1 Ausheber<br>- 1 Hüftfegen <u>oder</u> Schenkelwurf   | - 2 Beingreifertechniken z.B. Doppelhandsichel, Schaufelwurf<br>- 1 Selbstfallwurf  |
| <b>Abwehr bewaffneter Angreifer/ Einsatz von Hilfsmitteln</b> |  |   | <u>Stockabwehr</u><br>- Abwehr von Stockangriffen aus den Angriffsrichtungen 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle des waffenführenden Arms                             | <u>Stockabwehr</u><br>- Abwehr von Stockangriffen aus den Angriffsrichtungen 1-8 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechniken und Kontrolle des waffenführenden Arms<br><u>Messerabwehr</u><br>- Abwehr von Messerangriffen aus den Angriffsrichtungen 1-5 mit Ausweichen und Kontrolle des waffenführenden Arms<br><u>Bewegliche Gegenstände:</u><br>- Abwehr von 2 unterschiedlichen Angriffen mit beweglichen Gegenständen<br>a) ohne Kontakt<br>b) mit Kontakt | <u>Stockabwehr:</u><br>- Abwehr von Stockangriffen aus den Angriffsrichtungen 1-8 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechniken und Kontrolle des waffenführenden Arms mit anschließender Entwaffnung<br><u>Messerabwehr:</u><br>- Abwehr von Messerangriffen aus den Angriffsrichtungen 1-5 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms |
| <b>Weiterführungstechniken</b>                                |  | - Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel (je nach Reaktion des Partners)             | - Weiterführung nach 2 unterschiedlichen Hebelansätzen des Verteidigers (nach eigener Wahl)<br>- Weiterführung 2x nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers | - Weiterführung nach 2 unterschiedlichen Wurfansätzen des Verteidigers (nach eigener Wahl)   | - Weiterführung nach je 3 unterschiedlichen<br>a) Wurf-<br>b) Hebelansätzen des Verteidigers (nach eigener Wahl)<br>- 4 x Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers  |
| <b>Gegentechniken</b>   |  | - Verhindern eines Wurfs nach vorn durch<br>a) Aussteigen<br>b) Blockieren                | - Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Hebelansätze des Angreifers (nach freier Wahl des Prüflings)   | - Gegentechniken gegen 2 unterschiedlicher Wurfansätze des Angreifers (nach eigener Wahl)  | - Gegentechniken gegen je 3 unterschiedliche Hebel- oder Wurfsätze des Angreifers (nach eigener Wahl)   |

|   |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|---|--|
| <b>Freie Selbstverteidigung</b>                     |  | - Freie SV gegen 5 vorgegebene Festhaltegriffe (Duo Serie 1)                 | - Freie SV gegen 5 vorgegebene Klammerangriffe (Duo Serie 2)                   | - Freie Abwehr von 5 vorgegebenen Atemi-Angriffen (Duo Serie 3)<br>- Freie SV mit dem Stock gegen 5 Angriffe mit Kontakt (nach freier Wahl des Prüflings) | - Freie Abwehr von 5 vorgegebenen Waffenangriffen (Duo Serie 4)<br>- Freie SV gegen 10 waffenlose Angriffe (angesagte Angriffe, davon je a) 5 mit Kontakt<br>b) 5 ohne Kontakt<br>- Freie SV mit dem Stock gegen 5 Angriffe ohne Kontakt (nach eigener Wahl) |
| <b>Freie Anwendungsformen</b>                       | - Bereich Atemis im Stand mit geöffneten Händen in kontrollierter Form (1-2 min) | - Bereich Bodentechniken. Verwendung von Halte- und Hebeltechniken (1-2 min) | Bereich Atemis:<br>- Fausttechniken aller Art in kontrollierter Form (1-2 min) | - Bereich der Wurf- und Bodentechniken, aus Kontaktsituation (1-2 min)  | Bereich Atemis:<br>- Atemitechniken aller Art in kontrollierter Form (1-2 min)   |
| <b>Atemitechniken an Prätzen oder Schlagpolster</b> |  |  |  |   |  |
| <b>Polizei / Justiz</b>                             | - 5 Polizeibezog. Eingriffstechn.  | - 5 Eingriffstechn.+ Fesselung   | - 5 Eingriffstechn.+ Transport   |   |  |