

Prüfungsprogramm 1. Kyu (Braungurt)

	Prüfungsfächer	Technikgruppe / Technik	
1	Bewegungsformen	1.1	Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen
2	Falltechniken	2.1	Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)
3	Komplexaufgaben	3.1	Atemi- und Wurftechniken
4	Bodentechniken	4.1	Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition
		4.2	Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage
		4.3	Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken
5	Abwehrtechniken	5.1	Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken
6	Atemitechniken	6.1	Fingerstich oder Pressluftschlag Angriff:
		6.2	Kopfstoß oder Kopfschlag Angriff:
		6.3	Halbkreisfußtritt vorwärts Angriff:
7	Würge-/ Nervendrucktechniken	7.1	Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)
			Angriff:
			Angriff:
8	Sicherungstechniken	8.1	Rückentransportgriff Angriff:
		8.2	Kopfkontrollgriff Angriff:
9	Hebeltechniken	9.1	Fingerhebel Angriff:
		9.2	Handgelenkhebel (3 Ausführungen)
			Angriff:
			Angriff:
			Angriff:
		9.3	Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)
			Angriff:
			Angriff:
		9.4	Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners
			Angriff:
9.5	Beinhebel (2 Ausführungen)		
	Angriff:		
	Angriff:		
10	Wurftechniken	10.1	Beingreifertechnik (2 Ausführungen)
			Angriff:
			Angriff:

Prüfungsprogramm 1. Kyu (Braungurt)

		10.2	Selbstfallwurf		Angriff:
11	Stockabwehr/ anwendung	-	11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel)		
			11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)		
					Angriff:
					Angriff:
					Angriff:
					Angriff:
12	Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen	12.1	Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)		
13	Weiterführungstechniken	13.1	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
			Weiterführung von		Angriff:
			Weiterführung von		Angriff:
		13.2	Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)		
			Weiterführung von		Angriff:
			Weiterführung von		Angriff:
		13.3	Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)		
			Weiterführung von		Angriff:
			Weiterführung von		Angriff:
			Weiterführung von		Angriff:
14	Gegentechniken	14.1	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
			Gegentechnik		Angriff:
			Gegentechnik		Angriff:
		14.1	Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		
			Gegentechnik		Angriff:
			Gegentechnik		Angriff:
15	Freie Selbstverteidigung	15.1	Verteidigung gegen Atemiangriffe (Duo-Serie D)		
		15.2	Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt)		
16	Freie Anwendungsformen	16.1	Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken		
17	Freie Darstellung / Kata	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
18	Kombination/Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
19	Angriffs-/Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			