

Version: 200901.5	5. Kyu / gelb (7/6.1 8/6.2 9/5.0)	4. Kyu /orange (10/5.1 11/5.2 11/4.0)	3. Kyu / grün (12/4.1 13/3.0)	2. Kyu / blau (14/2.0)	1. Kyu / braun (16/1.0)
Bewegungsformen 1	+ Verteidigungsstellung + Auslagenwechsel v, r, St - Meidbewegungen: Auspendeln, Abducken, Abtauchen ++ Gleiten v, r, s 1,2 - Körperabdrehen ++ Schrittdrehung 90/180/v/r	++ 2 verschiedene Aktionsstellungen: offensive, defensive Form - Ausfallschritte in 8 Richtungen + Doppelschrittdrehung 90/180/Parallelstand 1	+ Übersetzschr. v, r, St - Bewegungsformen in der Bodenlage: Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehungen, Rollen, Aufstehen 1	- freie BWF im Stand und am Boden bei einem mit Atemis und Griffansätzen angreifenden Partner	- freie BWF mit Prätzen, wobei der prätzenhaltende Partner auch auf den Verteidiger einwirkt
Falltechniken 2	+ Sturz seitwärts 3,4	+ Rolle vorwärts ++ Rolle rückwärts	+ Sturz vorwärts - Sturz rückwärts - Rollen über Hindernisse (vorwärts/rückwärts)	- Falltechniken in alle Richtungen unter Einwirkung des Partners mit Verteidigung	- freier Fall rechts und links zum Sturz seitwärts
Komplexaufgaben 3		- Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner 2,3	+ Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner 2,3	- Atemikombinationen an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner	- Atemi-/Wurfkombinationen an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner
Bodentechniken 4	je 1 Haltetechnik in + a) seitliche Position ++ b) Kreuzposition - c) Reitposition 5	je 1 Befreiung aus Haltetechnik in + a) seitlicher Position ++ b) Kreuzposition - c) Reitposition 4	- 1 Haltetechnik, Gegner in Bauchlage + 1 Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage + aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen 4	- je 1 Haltetechnik in Verbindung mit einer Würge- oder Hebeltechnik (aus den bisherigen 5 Haltepositionen)	- Angriffe mit abschließender Kontrolle bei gegnerischer a) Bauchlage oder Bankposition b) Rücken- oder Seitenlage - Wechsel von einer Haltetechnik in eine andere bei leichter Gegenwehr in Verbindung mit Würge- oder Hebeltechnik
Abwehrtechniken 5	3 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv + a) nach oben ++ b) nach außen - c) nach innen 6 - 2 Abwehrtech. m. d. Hand + 1 Grifflösen ++ 1 Griffsprengen 7	2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm aktiv + a) nach außen ++ b) nach innen [+13] 5	+ 4 Abwehrtechniken mit der Hand - 2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel 5	- Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben / außen (wechselseitig) - 2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel	- Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu mindestens 2 verschiedenen Hebeltechniken aus der Bewegung (wechselseitig)
Atemitechniken 6	++ 1 Handballentechnik - 1 Knietechnik - 1 Stoppfußstoß [+16] 8	++ 1 Fußtechnik vorwärts + 1 Fauststoß - 2 Faustschläge 6	+ 2 Ellenbogentechniken - 1 Low-kick 6	- 1 Handaußenkantenschlag - 1 Fußstoß abwärts - 1 Fußstoß seitwärts	- 1 Fingerstich oder Presslufts Schlag - 1 Kopfstoß oder Kopfschlag - 1 Halbkreisfußtritt vorwärts
Würgetechniken / Nervendrucktechn. 7			- 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen - 1 Nervendrucktechnik	- 2 Würgetechniken mit der Kleidung - 2 Nervendrucktechniken	- 2 Würgetechniken mit Armen und/oder Händen
Sicherungstechn. 8	1)	1)	1)	1)	- 1 Rückentransportgriff - 1 Kopfkontrollgriff
Hebeltechniken 9	++ 1 Armstreckhebel in der Bodenlage - 1 Körperabbiegen	+ 2 Armstreckhebel a) 1x im Stand b) 1x am Boden (gegn. Bodenlage) ++ 1 Armbeugehebel - 1 Armbeugehebel als Sicherungstechnik 7	+ 1 Handgelenkhebel + 1 Armbeugehebel (als Transporttechnik) 7	- 2 Handgelenkhebel - 4 Armstreckhebel a) 2 im Stand b) 2 am Boden (bei gegnerischer Bodenlage)	- 1 Fingerhebel - 2 Bein- oder Hüfthebel - 3 Armbeugehebel a) 2 im Stand b) 1 am Boden (gegn. Bodenlage) - 3 Handgelenkhebel
Wurftechniken 10	+ 1 Beinstellen 9	++ 1 Hüftwurf (oder Hüftzug) + 1 große Außensichel	+ 1 Schulterwurf (oder Schulterzug) - 1 große Innensichel 8	- 1 Ausheber - 1 Hüftfegen oder Schenkelwurf - 1 Rückriss	- 2 Beingreiftechniken - 1 Selbstfallwurf
Stockabwehr/-anwendungen 11		[+14] 8	+ Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen aus Richtung 1 - 8 mit Ausweichen und Kontrolle	- Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen aus Richtung 1 - 8 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik und Kontrolle - freie SV mit dem Stock gegen 5 Angriffe mit Kontakt	- Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen aus Richtung 1 - 8 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik, Kontrolle und Entwaffnung (zwingend) - freie SV mit dem Stock gegen 5 Angriffe ohne Kontakt
Abwehr u. Anwendung sonst. Waffen 12				- Messerabwehr: Abwehr von Angriffen aus den Richtungen 1 - 7 (Messerhaltung) mit Ausweichen und Kontrolle - Bewegliche Gegenstände: Abwehr von 2 unterschiedlichen Angriffen a) 1x mit Kontakt b) 1x ohne Kontakt	- Messerabwehr: Abwehr von Angriffen aus den Richtungen 1 - 7 (Messerhaltung) mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik und Kontrolle
Weiterführungstechniken 13		- Wechsel von Armbeuge- zu Armstreckhebel (je nach Reaktion)	- 2x Weiterführung nach unterschiedlichen, versuchten Hebeltechniken - 2x Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers 9,10	- Weiterführung nach 2 unterschiedlichen, versuchten Wurftechniken	- Weiterführung nach unterschiedlichen, versuchten a) 2x Hebel- b) 2x Wurftechniken - 3x Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken
Gegentechniken 14		- Verhindern eines Wurfs nach vorn durch a) Aussteigen (2x) b) Blockieren (2x)	- Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche, versuchte Hebeltechniken des Angreifers	- Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche, versuchte Wurftechniken	- Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche, versuchte Hebel- und 2 Wurftechniken
Freie Selbstverteidigung 15		+ freie SV gegen 5 vorgegebene Festhaltegriffe (DUO-Serie 1)	+ freie SV gegen 5 vorgegebene Umklammerungsangriffe (DUO-Serie 2)	- freie SV gegen 5 vorgegebene Atemiangriffe (DUO-Serie 3)	- freie SV gegen 5 vorgegebene Waffenangriffe (DUO-Serie 4) - freie SV gegen 8 waffenlose Angriffe (angesagt), davon je 4 mit Kontakt und 4 ohne Kontakt
Freie Anwendungsformen 16	+ Bereich Atemis: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen	++ Bereich Bodentechnik: Auseinandersetzung mit Verwendung von Halte- und Hebeltechniken 9	+ Bereich Atemis: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art 11	- Bereich der Wurf- und Bodentechniken: Auseinandersetzung im Stand nach Griffkontakt mit Würfeln, Übergänge Stand/Boden und Bodentechniken	- Bereich Atemis: Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken aller Art

1) (Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken)

weitere Bewertung: Kombinationen / Vielfältigkeit (18)
Angriffs- / Partnerverhalten (19)

v : vorwärts s : seitwärts r : rückwärts St: auf der Stelle
+ = erste Zwischenprüfung
+ und ++ = zweite Zwischenprüfung

30.8/1 6.9/2 13.9/3 20.9/4 27.9/5 4.10/W+PP 18.10/6 25.10/W+PP 1.11/7 8.11/8 15.11/9+10 22.11/11 29.11/S 6.12/S+APP 13.12/P

W: Wiederholung S: selbständig PP: Prüfungsprogramm APP: Abgabe Prüfungsprogramm P:Prüfung (Änderungen vorbehalten)