

Prüfungsvorlage

© JJVB Guranti, Meyer, Brunner, Röhler, Hötzingler



Name:

1. Dan Schwarzgurt

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
3 Komplexaufgaben	3.1 Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken		
4 Bodentechniken	4.1 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	Vorkenntnisse: 2 Bodentechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b.	
5 Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe mit Übergang zu Hebeltechniken (wechselseitig)	1. ----- 2. ----- 3.	
	5.2 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	Vorkenntnisse: 2 Abwehrtechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b.	
6 Atemitechniken (in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster)	6.1 Handinnenkantenschlag	1.	
	6.2 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3. ----- 4.	
	Vorkenntnisse: 2 Atemitechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b.	
7 Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)	1. ----- 2.	
	Vorkenntnisse: 2 Würge- / Nervendrucktechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b.	
8 Sicherungstechniken	8.1 Kombinierte Festlegetechnik	1.	
	- mind. 1 weitere Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms		

9 Hebeltechniken	9.1 Genickhebel	1.	
	9.2 Armstreckhebel im Stand (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	9.3 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	Vorkenntnisse: 2 Hebeltechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b.	
10 Wurftechniken	10.1 Schleuderwurf	1.	
	10.2 Ausheber (2 Ausführungen)	1. ----- 2.	
	10.3 Selbstfallwurf (2 Ausführungen)	1. ----- 2.	
	Vorkenntnisse: 2 Wurftechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b.	
11 Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken (8 Angriffswinkel)		
12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel)		
13 Weiterführungs- techniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	13.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	13.3 Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen)	1. ----- 2.	
14 Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	14.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)	1. ----- 2.	
15 Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer (angesagt und frei, links / rechts)		
16 Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		