

# 1. Kyu (Braungurt)

## **1. Bewegungsformen**

### **1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen**

- Der Prüfling verwendet Elemente der Bewegungsformen i. V. m. passiven und/oder aktiven Abwehrtechniken um angemessen auf die Angriffs- bzw. Störaktionen durch den Partner zu reagieren;
- Sobald der Partner die Pratzen in Zielposition bringt, sind diese mit Atemitechniken nach freier Wahl zu attackieren

## **2. Falltechniken**

### **2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)**

- In Anlehnung an die Bewegungsrichtung der Rolle vorwärts führt der Prüfling einen freien Überschlag diagonal über den Rücken aus
- Die Landung erfolgt ohne vorherigen Bodenkontakt im Sturz seitwärts
- Die Technik ist rechts und links zu demonstrieren

## **3. Komplexaufgabe**

### **im Bereich der Atemi- und Wurftechniken**

- Demonstration einer oder mehrerer Atemi-Wurf-Kombinationen nach freier Wahl am sich bewegendem, sonst aber passiven Partner
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen

## **4. Angriffe mit abschließender Kontrolle**

- Überwältigung eines sich kurzzeitig passiv verhaltenden Angreifers aus relativ häufig vorkommenden Positionen heraus
- die Auswahl der Techniken ist frei, reine Atemfolgen sind nicht gestattet

### **4.1 bei gegnerischer Bauchlage oder Bankposition**

### **4.2 bei gegnerischer Rückenlage**

## **5. Bodentechniken**

### **Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik**

- Der Prüfling bringt den Partner zu Boden und nimmt eine Haltetechnik als Ausgangsposition ein
- Nachdem er diese mit Hebel oder Würgetechnik unterstützt hat, wechselt er von einer Haltetechnik in fließendem Übergang in die nächste, wobei jeweils Hebel- und/oder Würgetechniken zusätzlich einzusetzen sind
- Alle bisher in der Prüfung geforderten Haltetechniken sind dabei durchzugehen und die Arme des Partners soweit möglich zu kontrollieren
- Der Partner leistet Gegenwehr mittlerer Stärke

## **6. Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken**

- Durchführung als Übungsform mit Partner in flüssigem Wechsel
- Es gilt die gleiche Abwehrfolge, wie im Programm des 3. Kyu beschrieben
- Aus dieser Folge mit fließenden Übergängen in Angriff und Verteidigung muß der Prüfling nahtlos in mindestens 2 unterschiedliche Hebeltechniken anwenden

## **7. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend) in Kombination**

### **7.1 1 Fingerstich oder Preßluftschlag**

- Fingerstich: Mehrere Finger einer Hand oder der Daumen treffen leicht gekrümmt und angespannt ins Ziel
- Preßluftschlag: Beide Handflächen treffen gleichzeitig auf beide Ohren des Angreifers, die Wirkung entsteht durch den schlagartig im Innenohr aufgebauten Druck auf beide Trommelfelle (Vorsicht Verletzungsgefahr !)

### **7.1 1 Kopfstoß/Kopfschlag**

- Mit Stirn- oder Hinterkopfpattie des Schädels trifft der Verteidiger ins Ziel
- Die Technik ist aus einer Vielzahl von Lagen und in mehrere Richtungen möglich

### **7.2 1 Halbkreisfußtritt vorwärts**

- Der Unterschenkel des angehobenen und angewinkelten Beines wird halbkreisförmig in einer Schnappbewegung des Kniegelenks in Richtung Ziel gebracht
- Ausführung mindestens horizontal oder höher
- Auftrefffläche ist der Fußballen, bei der Ausführung zum Kopf auch der Spann

### **7.3 1 Rückentransportgriff**

- ein Arm wird von hinten um den Hals des Angreifers geschlungen, Ellenbogenbeuge liegt vor dem Kehlkopf
- der Verteidiger bringt seine Hüfte hinter den Rücken des Gegners und zieht diesen zum Abtransport in eine Hohlkreuzposition, dabei bleiben dessen Füße im Bodenkontakt
- die zweite Hand unterstützt die Ausführung zusätzlich durch einen sichernden Griff

### **7.4 1 Kopfkontrollgriff**

- Sichern des Gegners bei aufrechtem Oberkörper durch:
  - Einklemmen des seitlich abgedrehten gegnerischen Kopfes
  - Anpressen des Kopfes an den eigenen Oberkörper oder die Schulter
  - Griff beider Hände ineinander

### **7.5 2 Würgetechniken mit Armen oder Händen**

- Jede Würgetechnik, welche mit Armen und/oder Händen ausgeführt wird und in der Stoffsammlung aufgeführt ist
- Die Wirkung ist sowohl durch Einschränkung der Blut-, als auch der Luftzufuhr möglich

### **7.6 1 Fingerhebel**

- Jede Überdehnung von einem oder mehreren Fingergelenken (auch Daumen) welche dem Prinzip der Hebeltechniken zugrunde liegt

### **7.7 2 Bein- oder Hüfthebel**

- Durch Hebelwirkung auf das gegnerische Beine werden Knie-, Hüftgelenk oder beides gleichermaßen verhebelt
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Bein- oder Hüfthebel

### **7.8 3 Armbeugehebel**

- Durch Hebelwirkung mit dem angewinkelten Arm auf Ellenbogen und/oder Schultergelenk wird der Schmerz erzielt
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Armbeugehebel

#### **7.8.1 2 Armbeugehebel im Stand**

#### **7.8.2 1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners**

## **7.9 3 Handgelenkhebel**

- Durch Überdehnung des Handgelenks in verschiedene Richtungen entsteht die Hebelwirkung
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Handgelenkhebel

## **7.10 1 Doppelhandsichel**

- Nach erfolgtem Gleichgewichtbrechen nach hinten wird die nach vorn gebrachte Schulter in Leiste, Hüfte oder Gesäß des Gegners gestemmt
- Beide Beine werden gleichzeitig in Kniehöhe ergriffen (auch Kleidung) sowie rechts und links am Verteidiger vorbeigezogen
- Der Wurf kann von vorn oder hinten erfolgen

## **7.11 1 Schaufelwurf**

- Der Verteidiger steht seitlich hinter dem Angreifer, bricht das Gleichgewicht horizontal zur Seite und senkt seinen KSP ab
- Durch Strecken der Beine, Vor- und Seitwärtsschieben der Hüfte sowie seitliches Wegziehen der gegnerischen Beine mit beiden Händen (auch Kleidung) erfolgt der Abwurf
- Die Abwurfbewegung zur Seite ist in beide Richtungen möglich

## **7.12 1 Selbstfallwurf**

- Alle Wurftechniken, bei denen der Verteidiger sich zur Anwendung der Technik gezwungenermaßen mit in die Bodenlage begeben muß
- Alle in der Stoffsammlung aufgeführten und beschriebenen Selbstfallwürfe nach freier Wahl des Prüflings

## **8. Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik**

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe Nr. 1 – 8 mit Kontaktaufnahme, ggf. gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms
- Die Entwaffnung des Angreifers muß im Verlaufe der gesamten Abwehrhandlung erfolgen; dies kann im Stand oder in der Bodenlage geschehen
- Die Entwaffnungstechnik muß zwingend sein (z. B. Prinzip: Griffsprengen), ein bloßes Entreißen der Waffe genügt nicht

## **9. Messerabwehr mit gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik**

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe Nr. 1 – 5 (Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme
- Gleichzeitige Konter- oder Störtechnik (z. B. durch Atemtechnik zum Kopf oder dem angreifenden Arm)
- Kontrolle des waffenführenden Arms
- Weitere Verteidigungshandlungen können folgen, sind jedoch nicht Prüfungsinhalt

## **10. Weiterführungstechniken**

### **10.1 Weiterführung von 3 Hebeltechniken**

- Je 1 Weiterführung von 3 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

### **10.2 Weiterführung von 3 Wurftechniken**

- Je 1 Weiterführung von 3 vom Prüfling frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

### **10.3 4 x Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers**

- Der Prüfling verteidigt sich im Verlaufe der Abwehrhandlung mit einer Atemitechnik
- Diese Technik wird vom Angreifer gestoppt oder abgelenkt
- Der Verteidiger folgt nun seinerseits mit 4 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z. B. Wegschlagen des abwehrenden Arms)
- Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten

## **11. Gegentechniken**

### **11.1 Gegentechnik gegen 3 Hebeltechniken**

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

### **11.2 Gegentechnik gegen 3 Wurftechniken**

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

## **12. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Waffenangriffe (Duo-Serie 1)**

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Die Waffe ist, soweit ohne Eigengefährdung möglich, anschließend zu sichern
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, Kontrolle der Situation, Gesamteindruck

12.1 Messerstich (Dolchhaltung) aus Angriffsrichtung Nr. 1

12.2 Messerstich (Messerhaltung) aus Angriffsrichtung Nr. 5

12.3 Messerstich (Dolchhaltung) aus Angriffsrichtung Nr. 2

12.4 Stockschlag aus Angriffsrichtung Nr. 6

12.5 Stockschlag aus Angriffsrichtung Nr. 1

## **13. Freie Anwendungsformen**

### **13.1 im Atemibereich (Atemitechniken aller Art)**

- Auseinandersetzung im Stand unter kontrollierten Anwendung von Atemitechniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper (inklusive Kopf und Extremitäten)
- Schutzausrüstung: Tiefschutz, Faust-, Ellenbogen-, Fuß- bzw. Spannschutz und Schienbeinschützer (Pflicht), weiters Schutzausrüstung ist möglich soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird