


Prüfungshilfsliste 1. Kyu (Braungurt)			Name	Name	Name
		Technikausführung			
1	Bewegungsformen	1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen			
2	Falltechniken	2.1 Freier Fall (links / rechts)			
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 Würfetechniken			
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken			
6	Atemitechniken	6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag 6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag 6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts	Jiu-Jitsu-Techniken in Kombination		
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würfetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)			
8	Sicherungstechniken	8.1 Rückentransportgriff 8.2 Kopfkontrollgriff			
9	Hebeltechniken	9.1 Fingerhebel 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen) 9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners 9.5 Beinhebel (2 Ausführungen)			
10	Wurftechniken	10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen) 10.2 Selbstfallwurf			
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)			
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)			
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)			
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)			
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe (Duo-Serie D) 15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt, links / rechts)			
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken			
17	Freie Darstellung / Kata	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			