

# 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 bewegenden, sonst aber passiven Partner
- Die Demonstration erfolgt in mehreren Wiederholungen

## 4. Bodentechniken

### 4.1 Angriffe mit abschließender Kontrolle

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

#### 4.1.1 bei gegnerischer Bauchlage oder Bankposition

#### 4.1.2 bei gegnerischer Rückenlage

### 4.2 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebeloder 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

## 5. 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

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

### **6.1 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 !)

### **6.2 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

### **6.3 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

### **6.4 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

### **6.5 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

### **6.6 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

### **6.7 Fingerhebel**

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

### **6.8 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

### **6.9 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

6.9.1 2 Armbeugehebel im Stand

6.9.2 1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

### **6.10 3 Handgelenkhebel**

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

### **6.11 2 Beingreifertechniken**

- Mindestens 1 Bein des Angreifers wird mit mindestens 1 Hand bzw. 1 Arm gefasst, blockiert oder umklammert.
  - Der Angreifer kommt zu Fall, indem der Verteidiger ihn durch Zug (hoch oder zur Seite) oder Druck an einem oder beiden Beinen aus dem Gleichgewicht bringt.
- Alternativ können auch 1 oder beide Beine am Boden fixiert oder blockiert und der Angreifer durch gleichzeitigen Impuls am Körper zu Fall gebracht werden.
- Die Beingreifertechnik kann in Kombination mit anderen Techniken ausgeführt werden, muss aber das bestimmende Element des Wurfes sein.
- Würfe, die eindeutig anderen Wurfgruppen/Wurftechniken zugeordnet werden, gelten nicht als Beingreifer.
- Beispiele:

- Doppelhandsichel von vorn, von hinten, mitgerollt
- Schaufelwurf
- Beinriss vorwärts oder rückwärts
- Beinrückwurf von außen oder von innen
- Schulterbeinzug von hinten (von vorne wäre Beinhebel)
- Fersenrückwurf einbeinig, zweibeinig, eingerollt, von vorne bzw. hinten

Ein Beingreifer kann mit einer Innensichel unterstützt werden. Nicht gültig wäre eine Innensichel, bei der das zweite Bein blockiert wird.

### **6.12 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

## **7. 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

## **8. 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

## **9. Weiterführungstechniken**

### **9.1.1 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

### **9.1.2 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

### **9.2 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 abgeleitet

- 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

## **10. Gegentechniken**

### **10.1.1 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

### **10.1.2 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

## **11. Freie Selbstverteidigung**

### **11.1 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

11.1.1 Messerstich (Dolchhaltung) aus Angriffsrichtung Nr. 1

11.2.1 Messerstich (Messerhaltung) aus Angriffsrichtung Nr. 5

11.3.1 Messerstich (Dolchhaltung) aus Angriffsrichtung Nr. 2

11.4.1 Stockschlag aus Angriffsrichtung Nr. 6

11.5.1 Stockschlag aus Angriffsrichtung Nr. 1

## **12. Freie Anwendungsformen**

### **12.1 im Atembereich (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), weitere Schutzausrüstung ist möglich soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird