

**Prüfungsdatum:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**geb.:** \_\_\_\_\_

**Verein:** \_\_\_\_\_

**Prüfung  
zum 3. Kyu:** \_\_\_\_\_

**1. Bewegungsformen**

- 1.1 Freie Bewegungsformen im Stand
- 1.2. Freie Bewegungsformen am Boden

**2. Falltechniken**

- 2.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners

**3. Komplexaufgabe**

Mehrere Atemikombinationen am sich bewegenden aber sonst passiven Partner

**4. Bodentechniken (kombiniert mit Hebel- oder Würgetechniken)**

Halteteknik in seitlicher-, Kreuz-, Reit-, Guard-Position und bei Bauchlage des Gegners in eigener Rückenlage

**5. Abwehrtechniken**

- 5.1 Abwehrfolge im 3er Kontakt, gegen Schlag von oben in 3 Phasen (Partnerübung)
- 5.2. Abwehrtechnik mit Fuß oder Unterschenkel

	Angriff	Verteidigung	
Technik 1:			
Technik 2:			

**6. Atemitechniken**

6.1. Handaußenkanten-schlag			
6.2. Fußstoß abwärts			
6.3. Fußstoß seitwärts			

**7. Würge- und Nervendrucktechniken**

7.1 a Nervendrucktechnik			
7.1 b Nervendrucktechnik			
7.2 a Kleiderwürge			
7.2 b Kleiderwürge			

**8. Sicherungstechniken (mind 2 im Verlauf des Ppr.**

**9. Hebeltechniken**

9.1a Handgelenkhebel			
9.1b Handgelenkhebel			

Name: \_\_\_\_\_

Blatt 2

9.2a Armstreckhebel im Stand			
9.2b Armstreckhebel im Stand			
9.3a Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage			
9.3b Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage			

**10. Wurftechniken**

10.1 Ausheber			
10.2 Hüftegen oder Schenkelwurf			
10.3 Rückriss			

**11. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik**

	Angriff	Verteidigung	
11.1a Stockschlag	von oben außen		
11.1b Stockschlag	von oben innen		
11.1c Stockschlag	von außen		
11.1d Stockschlag	von innen		
11.1e Stockstich	zur Körpermitte		
11.1f Stockschlag	von oben		
11.1g Stockschlag	zu den Beinen von außen		
11.1h Stockschlag	zu den Beinen von innen		

**11.2 Verteidigg gg Kontaktangriffe mit dem Stock**

11.2a			
11.2b			
11.2c			
11.2d			
11.2e			

Name: \_\_\_\_\_

Blatt 3

<b>12. Messerabwehr mit Kontrolle waffenführendem Arm</b>			
	<b>Angriff</b>	<b>Verteidigung</b>	
12.1a Messerschnitt/ -stich	von oben außen		
12.1b Messerschnitt/ -stich	von oben innen		
12.1c Messerschnitt/ -stich	von außen		
12.1d Messerschnitt/ -stich	von innen		
12.1e Messerstich	zur Körpermitte		

<b>12.2 Abwehr von beweglichen Gegenständen</b>	
12.2a Abwehr mit Kontakt	
12.2b Abwehr ohne Kontakt	

<b>13. Weiterführungstechniken</b>	
13.1 Weiterführung nach Wurf bei Gegenreaktion des Gegners	
13.2 Weiterführung nach Wurf bei Gegenreaktion des Gegners	

<b>14. Gegentechniken</b>	
14.1 Gegentechnik gegen Wurf des Angreifers	
14.2 Gegentechnik gegen Wurf des Angreifers	

<b>15. Freie SV gegen 5 Atemitechniken (Duo-Serie 3)</b>	
- Fauststoß zum Kopf	
- Fauststoß zur Körpermitte	
- Handaußenkantenschlag zum Hals	
- Fußtritt vorwärts zur Körpermitte	
- Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte	

<b>16. Freie Anwendung mit Wurf- und Bodentechniken</b>	
---	--