

Prüfungsfach	Aufgabenstellung	Name:	
Bewegungsformen	Freie Bewegungsformen im Stand		
	Freie Bewegungsformen am Boden		
Falltechniken	Fallen unter Einwirkung des Partners	Sturz seitwärts	
		Sturz vorwärts	
		Sturz rückwärts	
		Rolle vorwärts	
		Rolle rückwärts	
Komplexaufgaben	Atemikombinationen am passiven Partner		
Bodentechniken	Haltetechnik i. seitli. Pos. i. V. m. Hebel o. Würge		
	Haltetechnik i. Kreuzpos. i. V. m. Hebel o. Würge		
	Haltetechnik i. Reitpos. i. V. m. Hebel o. Würge		
	Halte b. Bauchl. d. Gegners i. V. m. Hebel o. Würge		
	Haltetechnik b. Rückenl. i. V. m. Hebel o. Würge		
Abwehrtechniken	Abwehrfolge im Dreierkontakt		
	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	(1)	

		(2)	
Atemi- techniken	Handaußenkantenschlag		
	Fußstoß abwärts		
	Fußstoß seitwärts		
	Atemi an Pratze/ Schlagpolster		
Würge- / Nervdrk'- techniken	Nervendrucktechnik	(1)	
		(2)	
	Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung	(1)	
		(2)	
Siche- rungs- techniken	mind. 2 Techniken im Verlauf des Technik- programms		
Hebel- techniken	Handgelenkhebel	(1)	
		(2)	
	Armstreckhebel im Stand	(1)	
		(2)	
	Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage	(1)	
		(2)	

Wurf- techniken	Ausheber		
	Hüftfeigen oder Schenkelwurf		
	Rückriss		
Stock- abwehr / -anwen- dung	Stock- abwehr in Verbindung mit Störtech- niken	Winkel 1	
		Winkel 2	
		Winkel 3	
		Winkel 4	
		Winkel 5	
		Winkel 6	
		Winkel 7	
		Winkel 8	
	Verteidigung mit dem Stock gegen Kontakt- angriffe	(1)	
		(2)	
		(3)	
		(4)	
		(5)	

Abwehr/ Anwen- dung sonstiger Waffen	Messer- abwehr mit Kontrolle des waffen- führenden Arms	Winkel 1	
		Winkel 2	
		Winkel 3	
		Winkel 4	
		Winkel 5	
	Abwehr von bwgl. Gegenständen mit Kontakt		
	Abwehr von bwgl. Gegenständen ohne Kontakt		
Weiter- führungs- techniken	Weiterführung einer Wurftechnik	(1)	
		(2)	
Gegen- techniken	Gegentechnik gegen eine Wurftechnik	(1)	
		(2)	
Freie Selbst- verteidi- gung	Fauststoß zum Kopf <i>oder</i> Körper		
	Aufwärtshaken		
	Schwinger		
	Fußstoß vorwärts zur Körpermitte		
	Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte		

Freie An- wendungs- formen	Freie Auseinanderstz. m. Wurf- u. Bodentechn.	
Freie Dar- st./Kata		
Kombina- tionen/ Viel- fältigkeit	Sinnvolle Technik- kombinationen während der gesamten Prüfung	
Angreifer-/ Partner- verhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	