

Prüfungsfach	Aufgabenstellung		Name:
Bewegungsformen	Übersetzschrte	vorwärts	
		rückwärts	
		seitw. m. d. vord. Bein	
		seitw. m. d. hinteren Bein	
		auf der Stelle	
	in der Bodenlage	Verteidigungslage	
		Auslagenwechsel	
		Gleiten vorwärts	
		Gleiten rückwärts	
		Drehung n. vorne 90°	
		Drehung n. hinten 90°	
		Drehung n. vorne 180°	
		Drehung n. hinten 180°	
	Aufstehen aus der Bodenlage	Rollen um die Längsachse	

Fall- techniken	Sturz	vorwärts	
		rückwärts	
	Rolle i. d. Stand über Hindernisse (re/li)	vorwärts	
		rückwärts	
Komplex- aufgaben	Wurftechniken am passiven Partner		
Bodentechniken	Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage		
	Haltetechnik bei eig. Rückenlage (Guardposition)		
	Aus eig. Rückenlage i. d. Oberlage gelangen		

Abwehr- techniken	Abwehr- technik mit der Hand	(1)	
		(2)	
		(3)	
		(4)	
	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel		
Atemi- techniken	Ellibogen- technik	(1)	
		(2)	
	Lowkick		

	Atemi an Prätze/ Schlagpolster		
Würge- / Nerven- druck- techniken	Nervendrucktechnik		
	Würgetechnik mit Armen oder Händen		
Siche- rungs- techniken	mind. 2 Techniken im Verlauf des Technik- programms		
Hebel- techniken	Handgelenkhebel		
	Armbeugehebel als Transporttechnik		
Wurf- techniken	Schulterwurf oder Schulterzug		
	Große Innensichel		
Stock- abwehr / -anwen- dung	Stock- abwehr mit Kontrolle des waffen- führenden Armes	Winkel 1	
		Winkel 2	
		Winkel 3	
		Winkel 4	
		Winkel 5	
		Winkel 6	
		Winkel 7	
		Winkel 8	

Abw./Anw. Waffen			
Weiterführungs- techniken	Weiterführung einer Hebel- technik	(1)	
		(2)	
	Weiterführung einer Atemi- technik	(1)	
		(2)	
Gegen- techniken	Gegen- technik gegen eine Hebel- technik	(1)	
		(2)	
Freie Selbst- verteidi- gung	Umklammerung v. vorn unter <i>oder</i> über den Armen		
	Umklammerung v. hinten unter <i>oder</i> über den Armen		
	Schwitzkasten von der Seite		
	Schwitzkasten von vorn		
	Würgen von hinten mit dem Unterarm		
Freie An- wendungs- formen	Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken		
Freie Dar- st./Kata			
Kombina- tionen/ Viel- fältigkeit	Sinnvolle Technik- kombinationen während der gesamten Prüfung		
Angreifer-/ Partnerver- halten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung		