

Prüfungsfach	Aufgabenstellung	Name:	
Bewegungsformen	Verlängern Vert'st. i. d. offens. Aktionsst.		
	Verlängern Vert'st. i. d. defens. Aktionsst.		
	Ausfallschritte	m. d. vord. Bein nach vorn	
		m. d. hinteren Bein nach hinten	
		m. d. vord. Bein zur Seite	
		m. d. hinteren Bein zur Seite	
		m. d. vord. Bein diagonal nach vorn	
		m. d. hinteren Bein diagonal nach hinten	
	Doppelschrittdrehung	90°	
		180°	
180° in den Parallelstand			
Falltechniken	Rolle vorwärts in den Stand (re/li)		
	Rolle rückwärts in den Stand (re/li)		
Komplexaufgaben	Fausttechniken am passiven Partner		
Bodentechniken	Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position		

	Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition	
	Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	
Abwehr- techniken	Unterarmblock nach innen	
	Unterarmblock nach außen	

Atemi- techniken	Fußtechnik vorwärts		
	Fauststoß		
	Faustschlag	(1)	
		(2)	
	Atemi an Pratze/ Schlagpolster		

Würge- / Nerv'drkt.		
------------------------	--	--

Siche- rungs- techniken	mind. 2 Techniken im Verlauf des Technik- programms	
-------------------------------	---	--

Hebel- techniken	Armstreckhebel im Stand	
	Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners	
	Armbeugehebel im Stand	
	Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden	

Wurf- techniken	Hüftwurf oder Hüfttrad	
--------------------	------------------------------	--

	Große Außensichel	
Stockabw./-anw.		
Abw./Anw. Waffen		
Weiterführungs-techniken	Wechsel v. Armbeugehebel zu Armstreckhebel	
Gegen-techniken	2 x Verhindern eines Wurfes durch Aussteigen	
	2 x Verhindern eines Wurfes durch Blockieren	
Freie Selbstverteidigung	Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst	
	Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)	
	Würgen von vorn <i>oder</i> hinten mit beiden Händen	
	Würgen von der Seite mit beiden Händen	
	Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhdg., v.d. Seite	
Freie Anwendungsformen	Freie Auseinandersetzung am Boden	
Freie Darst./Kata		
Kombinationen/ Vielfältigkeit	Sinnvolle Technik-kombinationen während der gesamten Prüfung	
Angreifer-/ Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	