	5. Kyu	4. Kyu	3.Kyu	2. Kyu	1. Kyu
1. Falltechniken	• Sturz seitwärts links / rechts	• Rolle vorwärts in den Stand (links/re.) • Rolle rückwärts in den Stand(li./re.)	• Sturz vorwärts. • Sturz rückwärts	• Falltechniken in alle Richtungen unter Einwirkung des Partners	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
2. Bodentechniken	• Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition • Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition (Die Techniken können alternativ auch im Rahmen eines Übungskampfes gezeigt werden. Wenn sich der Prüfer kein abschließendes Urteilbilden kann, hat er die Möglichkeit, die Techniken auch gesondert zu prüfen.)	• Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position • Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition • Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	• Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard) • Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen. • Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass/Escape)	• Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Angreifer kniet zwischen den Beinen. • Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.	• Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)
3. Abwehrtechniken	• Passivblock am Kopf • Passivblock am Rumpf • Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) • Grifflösen • Griffsprengen	• Unterarmblock nach innen • Unterarmblock nach außen	• Abwehrtechnik mit der Hand - Nach freier Wahl des Prüflings (3 Ausführungen) • Dreierkontakt (Ausführung beliebig)	• Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen) • Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting).	• Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)
4. Atemitechniken	• Handballentechnik • Knietechnik • Hammerfaustschlag	• Fußtechnik vorwärts • Faustst0ß • Faustschlag (2 Ausführungen)	• Ellbogentechnik (2 Ausführungen) • Lowkick	• Handkantentechnik • Fußtechnik abwärts • Fußtechnik seitwärts	• Fingerstich • Pressluftschlag • Atemitechnik mit dem Kopf • Halbkreisfußtritt vorwärts
5. Würge- /Nervendrucktechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft		• Nervendrucktechnik - Drosselgrubendruck • Würgetechnik mit Armen oder Händen - Schränkwürgen	• Nervendrucktechnik (2 Ausführungen) • Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)	• Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)
6. Hebeltechniken	• Armhebel im Stand: - Armstreckhebel zum Boden • Armhebel am Boden: - Seitstreckhebel • Körperabbiegen	• Armhebel im Stand - Verriegelter Armbeugehebel • Armhebel am Boden - Verriegelter Armbeugehebel	• Handgelenkhebel - Handbeugehebel zum Boden • Fingerhebel - Fingerstreckhebel	• Armhebel im Stand • Armhebel am Boden • Handgelenkhebel • Fingerhebel • Beinhebel	• Armhebel im Stand (2 Ausführungen) • Armhebel am Boden (2 Ausführungen) • Handgelenkhebel (2 Ausführungen) • Fingerhebel • Beinhebel
7. Wurftechniken	• Beinstellen	• Hüftwurf • Große Außensichel	• Schulterwurf • Große Innensichel • Beingreifer: - Doppelhandsichel von vorne	• Hüftfegen • Rückriss	• Beingreifertechniken: - Schaufelwurf - Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings • Talfallzug
8. Stockabwehr / Stockanwendung	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft		Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4	Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6
9. Messerabwehr	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5
10. Weiterführungs-techniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	• Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand	• Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) • Weiterführung von Atemitechniken - Weiterführung eines Rückhandschlages	• Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) • Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)	• Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) • Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) • Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)

	5. Kyu	4. Kyu	3.Kyu	2. Kyu	1. Kyu
11. Gegentechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	• Gegentechniken gegen Wurftechniken - Gegentechnik gegen Beinstellen • Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand - Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand	• Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand • Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl • Gegentechnik gegen Hüftwurf • Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl	• Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) • Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)	• Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) • Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
12. Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen 1. Ohrfeige, 2. Handballenstoß. 3. Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig) 4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst 5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen	Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen 1. Faustst0ß zum Kopf oder Körper 2. Fußstoß vorwärts 3. Schwitzkasten von vorne 4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) 5. Würgen von hinten mit beiden Händen 6. Schubsen von vorne	Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen. 1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich, 2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz 3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen 4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter 5. Griffansatz zum Oberkörper 6. Griffansatz zu den Beinen 7. Aufwärtshaken, 8. Lowkick	Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 3 Gruppen.	Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 4 Gruppen
13. Anwendungsformen	Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. - Führhand, Schlaghand - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination - gegen einen Partner mit Pratzen (Der Angreifer hält zwei Pratzen und greift den Verteidiger mit Schlägen von außen an.) oder - gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung (Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung der geöffneten Hände (Handflächen))	Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. - Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf - Führhand, Schlaghand, Körperhaken Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination - gegen einen Partner mit Pratzen oder - gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung. (Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fausttechniken.)	Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster. - Führhand, Schlaghand, Lowkick - Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination - gegen einen Partner mit Pratzen oder - gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung (Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Atemitechniken.)	Demonstration von Atemi- und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster. - Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten - Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination - gegen einen Partner mit Pratze oder - gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster, - Führhand, Schlaghand, Lowkick, Beingreiftechnik - Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination - gegen einen Partner mit Pratze oder - gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14. Bewegungsformen Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.	Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: - Auspendeln - Gleiten - Körperabdrehen - Schrittdrehung	Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: - Ausfallschritt mit dem vorderen Bein - Ausfallschritt mit dem hinteren Bein - Doppelschrittdrehung	Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen: - Übersetzschritte vorwärts - Übersetzschritte rückwärts - Übersetzschritte auf der Stelle	Freie Bewegungsformen im Stand	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
15. Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung				
16. Angriffs- /Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung				