

Prüfungshilfsliste 1. Kyu (Braungurt)			Name	Name	Name
		Technikausführung			
1	<b>Bewegungsformen</b>	1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Prätzen			
2	<b>Falltechniken</b>	2.1 Freier Fall (links / rechts)			
3	<b>Komplexaufgaben</b>	3.1 Atemi- und Wurftechniken			
4	<b>Bodentechniken</b>	4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition 4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage 4.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würfetechniken			
5	<b>Abwehrtechniken</b>	5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken			
6	<b>Atemitechniken</b>	6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag 6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag 6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination		
7	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	7.1 Würfetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)			
8	<b>Sicherungstechniken</b>	8.1 Rückentransportgriff 8.2 Kopfkontrollgriff			
9	<b>Hebeltechniken</b>	9.1 Fingerhebel 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen) 9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners 9.5 Beinhebel (2 Ausführungen)			
10	<b>Wurftechniken</b>	10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen) 10.2 Selbstfallwurf			
11	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)			
12	<b>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</b>	12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)			
13	<b>Weiterführungstechniken</b>	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)			
14	<b>Gegentechniken</b>	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)			
15	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe (Duo-Serie D) 15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt, links / rechts)			
16	<b>Freie Anwendungsformen</b>	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken			
17	Freie Darstellung / Kata	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
18	<b>Kombinationen / Vielfältigkeit</b>	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
19	<b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			