

Prüfungsprogramm



Schülergrade

Gültig ab 1.1.2005

Fächer:

Voraussetzungen

Zu den Voraussetzungen gehört als Erstes die Einhaltung der Vorbereitungszeit. In späteren Prüfungen können auch bestimmtes Wissen, oder die Teilnahme an Lehrgängen vorausgesetzt werden.

Es können grundsätzlich alle Inhalte vergangener Prüfungen als Vorkenntnisse abgefragt werden.

Fallschule

Bei den Falltechniken soll der Prüfling zeigen, dass er die der Gurtfarbe entsprechenden Fallübungen sicher beherrscht und in einer entsprechenden Situation verletzungsfrei anwenden kann. Die Falltechniken müssen beidseitig beherrscht und demonstriert werden. Es wird auch auf die Eigensicherung beim Aufstehen geachtet.

Bewegungsschule

Der Prüfling soll zeigen, dass er die grundlegenden Schlag- und Tritttechniken beherrscht.

Abwehrkombinationen

Hier soll der Prüfling zeigen, dass er eine Vielzahl von Angriffen mit einem breiten Spektrum von Abwehrkombinationen überzeugend abwehren kann. Das Augenmerk liegt hier bei der Vielseitigkeit der Abwehrkombinationen des Prüflings.

Die Techniken sollen hier „eher sauber als schnell“ vorgeführt werden.

Freie SV

An dieser Stelle muss der Prüfling demonstrieren, dass er in der Lage ist sich überzeugend gegen frei angreifende Gegner zu behaupten.

Die Techniken sollen hier ebenfalls „eher sauber als schnell“ vorgeführt werden.

Randori

Der Prüfling soll zeigen, dass er in der Lage ist verschiedenste Angriffe schnell und flexibel abzuwehren. Bewertet wird neben der Vielseitigkeit die Raumaufteilung, Kontrolle der Situation, Einsatz von Hilfsmitteln und die Effizienz der angewandten Techniken.

Würfe

Der Prüfling muss hier zeigen, dass er über grundlegendes Wissen aus dem Bereich der Wurftechniken verfügt und die Anwendungsprinzipien der Wurftechniken kennt.

Schwerpunkt ist die exakte Ausführung und Erklärung der Technik.

Hebeltechniken / Festlegetechniken / Haltegriffe

Es gilt sinngemäß die Erklärung aus dem Bereich Würfe.

Wahl der Angriffe

Wenn keine konkreten Anweisungen für die Techniken angegeben sind, ist die Technik nach Wahl des Prüflings auszuführen.

Gelbgurt

1.Voraussetzungen

- Die Vorbereitungszeit zum Gelbgurt beträgt 4 Monate.

2.Fallschule

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Sturz seitwärts

3.Hand- und Fußtechniken

- gerader Fauststoß
- Schwinger
- Fußstoß vorwärts
- Kniestoß vorwärts

Folgende Kombinationen können abgefragt werden:

- Linke Gerade, rechte Gerade
- Linke Gerade, rechter Schwinger
- Linke Gerade, rechte Gerade, vorwärts Fußtritt
- Linke Gerade, rechte Gerade, vorwärts Kniestoß

4.Abwehr gegen Kontaktangriffe

Gezeigt werden soll die Abwehr gegen:

- 1 Körperumklammerung von der Seite mit verschränkten Armen
- 1 Körperumklammerung von hinten mit verschränkten Armen
- 1 Handumklammerung von vorne
- 1 Handumklammerung von der Seite
- 1 Schwitzkasten von der Seite
- 1 Würgen von vorne
- 1 Würgen von hinten
- 1 Würgen am Boden

5.Freie Selbstverteidigung

Es sind 4 Selbstverteidigungstechniken gegen Schlagangriffe zu zeigen. Dabei ist mindestens eine Verteidigung gegen jeden angegebenen Angriff zu zeigen.

Angriffe sind:

- Gerader Fauststoß
- Schlag von außen mit der offenen Hand

6.Wurftechniken

- Große Außensichel
- Schulterzug

7.Hebeltechniken

- Armstreckhebel

Orangegurt

1. Voraussetzungen

- Die Vorbereitungszeit zum Orangegurt beträgt 4 Monate.

2. Fallschule

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Sturz seitwärts
- Sturz vorwärts
- Flugrolle

3. Hand- und Fußtechniken

- gerader Fauststoß
- Schwinger
- Fußstoß vorwärts
- Kniestoß vorwärts
- Halbkreisfußtritt

Folgende Kombinationen können abgefragt werden (Techniken vorangegangener Prüfungen können zusätzlich abgefragt werden):

- Linke Gerade, rechte Gerade, Halbkreisfußtritt
- Linke Gerade, rechte Gerade, linker Schwinger, rechter Schwinger
- Vorwärts Fußtritt, linke Gerade, rechte Gerade, vorwärts Kniestoß

4. Abwehr gegen Kontaktangriffe

Gezeigt werden soll die Abwehr gegen:

- 1 Körperumklammerungen von der Seite
- 2 Körperumklammerungen von hinten
- 2 Körperumklammerung von vorne
- 1 Kragenfassen
- 1 Haarfassen von vorne
- 3 Handumklammerungen von vorne
- 2 Handumklammerungen von hinten
- 2 Handumklammerungen von der Seite
- 1 Schwitzkasten von hinten
- 2 Schwitzkasten von der Seite
- 2 Würgen von vorne
- 1 Würgen von hinten
- 1 Würgen von der Seite
- 2 Würgen am Boden

5. Abwehr gegen Waffen

Gezeigt werden soll die Abwehr gegen:

- 1 Stockschlag von oben
- 1 Stockschlag von innen
- 1 Stockschlag von außen
- 1 Messerstich von innen
- 1 Messerstich von außen
- 1 Messerstich von unten/Stich nach Wahl

6. Freie Selbstverteidigung

Es sind 6 Selbstverteidigungstechniken gegen Schlagangriffe zu zeigen. Dabei ist mindestens eine Verteidigung gegen jeden angegebenen Angriff zu zeigen.

Angriffe sind:

- Gerader Fauststoß
- Schlag von außen mit der offenen Hand

7. Wurftechniken (Techniken vorangegangener Prüfungen können zusätzlich abgefragt werden)

- Große Innensichel
- Hüftwurf

8. Hebeltechniken

- 2 Armstreckhebel
- 1 Handgelenkhebel

Grüngurt

1. Voraussetzungen

- Vorkenntnisse
- Die Vorbereitungszeit zum Grüngurt beträgt 6 Monate.
- Der Prüfling sollte Kenntnisse im Notwehr- und Nothilferecht besitzen (wird nicht abgeprüft).

2. Fallschule

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Sturz seitwärts
- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Flugrolle

3. Bewegungsschule

- gerader Fauststoß
- Schwinger
- Körperhaken
- Halbkreisfußtritt
- Fußstoß vorwärts
- Fußstoß seitwärts
- Kniestoß vorwärts
- Knieschlag von außen

Folgende Kombinationen können abgefragt werden (Techniken vorangegangener Prüfungen können zusätzlich abgefragt werden):

- Linke Gerade, rechter Schwinger, Knieschlag von außen
- Linke Gerade, rechte gerade, seitwärts Fußstoß, vorwärts Fußtritt

4. Abwehr gegen Kontaktangriffe

Gezeigt werden soll die Abwehr gegen:

- 2 Körperumklammerungen von der Seite
- 2 Körperumklammerungen von hinten
- 2 Körperumklammerungen von vorne
- 2 Kragenfassen
- 2 Haarfassen
- 4 Handumklammerungen von vorne
- 2 Handumklammerungen von hinten
- 3 Handumklammerungen von der Seite
- 2 Schwitzkasten von vorne
- 2 Schwitzkasten von hinten
- 3 Schwitzkasten von der Seite
- 1 Nelson
- 3 Würgen von vorne
- 2 Würgen von hinten
- 2 Würgen von der Seite
- 3 Würgen am Boden
- 1 Strangulation

5. Abwehr gegen Waffen

Gezeigt werden soll die Abwehr gegen:

- 2 Stockschläge von oben
- 1 Stockschlag von hinten
- 2 Stockschläge von innen
- 2 Stockschläge von außen
- 1 Messerstiche von oben
- 1 Messerstich von innen
- 2 Messerstiche von außen
- 1 Messerstiche von unten
- 1 Florettstich

6. Freie Selbstverteidigung

Es sollen 8 Selbstverteidigungstechniken gegen Schlagangriffe gezeigt werden. Die Angriffe werden nicht vorher angesagt.

Zusätzlich ist ein ca. 2 minütiges Randori zu absolvieren.

7. Wurftechniken (Würfe vorangegangener Prüfungen können zusätzlich abgefragt werden)

- Schulterwurf
- Hüftfegen

8. Hebeltechniken

- 3 Armstreckhebel
- 2 Handgelenkhebel
- 1 Armbeugehebel

Blaugurt I

1. Voraussetzungen

- Vorkenntnisse
- Die Vorbereitungszeit zum Blaugurt I beträgt 6 Monate.
- Der Prüfling sollte Kenntnisse im Notwehr- und Nothilferecht besitzen (wird nicht geprüft).
- Der Prüfling muss in der Vorbereitungszeit an mindestens einem Lehrgang der ATK-WAKO teilgenommen haben.

2. Fallschule über ein Hindernis

- Rolle seitwärts
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Sturz seitwärts
- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Flugrolle
- Freier Fall

3. Bewegungsschule

- gerader Fauststoß
- Schwinger
- Körperhaken
- Ellenbogenstoß von unten zum Kinn
- Fußstoß vorwärts
- Fußstoß seitwärts
- Halbkreisfußtritt
- Kniestoß vorwärts
- Knieschlag

Es sollen mindestens 4 frei wählbare Kombinationen gezeigt werden, wobei alle Grundschnitte vorkommen müssen.

4. Abwehr gegen Kontaktangriffe

Gezeigt werden soll die Abwehr gegen:

- 2 Körperumklammerungen von der Seite
- 2 Körperumklammerungen von hinten
- 3 Körperumklammerung von vorne
- 5 Kragenfassen
- 2 Haarfassen
- 4 Handumklammerung von vorne
- 2 Handumklammerung von hinten
- 4 Handumklammerung von der Seite
- 2 Schwitzkasten von vorne
- 2 Schwitzkasten von hinten
- 3 Schwitzkasten von der Seite
- 2 Nelson (1 geschlossen und 1 offen)
- 4 Würgen von vorne
- 3 Würgen von hinten
- 3 Würgen von der Seite
- 4 Würgen am Boden
- 2 Strangulation

5. Abwehr gegen Waffen

Gezeigt werden soll die Abwehr gegen:

- 3 Stockschläge von oben
- 1 Stockschläge von hinten
- 2 Stockschläge von innen
- 3 Stockschläge von außen
- 1 Stockschlag beidhändig
- 2 Messerstiche von oben
- 2 Messerstiche von innen
- 2 Messerstiche von außen
- 2 Messerstiche von unten
- 2 Florettstiche

6.Freie Selbstverteidigung

Es sollen 10 Selbstverteidigungstechniken gegen Schlagangriffe gezeigt werden. Die Angriffe werden nicht vorher angesagt.

Zusätzlich ist ein ca. 2 minütiges Randori zu absolvieren.

7.Freie Selbstverteidigung

Es sollen Selbstverteidigungstechniken gegen 4 Fußangriffe gezeigt werden.

8.Wurftechniken (Würfe vorangegangener Prüfungen können zusätzlich abgefragt werden)

- Kleine Innensichel
- Kleine Außensichel

9.Hebeltechniken

- 3 Armstreckhebel
- 2 Handgelenkhebel
- 2 Armbeugehebel

10.Festlegetechniken

- 2 nach Wahl

Blaugurt II

1. Voraussetzungen

- Vorkenntnisse
- Die Vorbereitungszeit zum Blaugurt II beträgt 6 Monate.
- Der Prüfling muss Kenntnisse im Notwehr- und Nothilferecht besitzen (wird abgeprüft).
- Der Prüfling muss an mindestens einem Lehrgang der ATK- WAKO teilgenommen haben.

2. Fallschule mit Waffen in der Hand und das Aufnehmen von Stock während der Falltechnik

- Rolle seitwärts
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Flugrolle

3. Bewegungsschule

- Handling mit Stock (allgemeine Handhabe, wirbeln, aufdrehen)
- Handling mit Messer (allgemeine Handhabe, Messerdrill)

4. Abwehr gegen Waffen

Gezeigt werden sollen

- 8 Abwehrtechniken gegen Stockangriffe aus allen Richtungen, wobei der Verteidiger selbst einen Stock hat.
- 6 Abwehrtechniken gegen Messerangriffe aus allen Richtungen, wobei der Verteidiger selbst einen Stock hat.
- 6 Abwehrtechniken gegen Messerangriffe aus allen Richtungen, wobei der Verteidiger selbst ein Messer hat.

5. Abwehr gegen Kontaktangriffe

Der unbewaffnete Prüfling wird mit dem Messer aus naher Distanz von vorne bedroht. Er soll 3 solcher Angriffe abwehren.

Braungurt I

1. Voraussetzungen

- Vorkenntnisse
- Die Vorbereitungszeit zum Braungurt I beträgt 6 Monate.
- Der Prüfling muss Kenntnisse im Notwehr- und Nothilferecht besitzen.
- Der Prüfling muss in der Vorbereitungszeit an mindestens einem Lehrgang der ATK-WAKO teilgenommen haben.

2. Fallschule unter Einwirkung des Partners

- Rolle seitwärts
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Sturz seitwärts
- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Flugrolle
- Freier Fall

3. Bewegungsschule

freies Schattenboxen in Kombination mit mindestens 12 verschiedenen Hand und Fuß Techniken.

4. Abwehr gegen Kontaktangriffe

- Gezeigt werden soll die Abwehr gegen
- 3 Körperumklammerungen von der Seite
 - 3 Körperumklammerungen von hinten
 - 3 Körperumklammerung von vorne
 - 7 Kragenfassen
 - 3 Haarfassen
 - 5 Handumklammerung von vorne
 - 3 Handumklammerung von hinten
 - 4 Handumklammerung von der Seite
 - 3 Schwitzkasten von vorne
 - 2 Schwitzkasten von hinten
 - 4 Schwitzkasten von der Seite
 - 3 Nelson mindestens 2 geschlossen
 - 5 Würgen von vorne
 - 3 Würgen von hinten
 - 4 Würgen von der Seite
 - 5 Würgen am Boden
 - 3 Strangulation

5. Abwehr gegen Waffen

Gezeigt werden soll die Abwehr gegen

- 4 Stockschläge von oben
- 2 Stockschläge von hinten
- 3 Stockschläge von innen
- 4 Stockschläge von außen
- 2 Stockschläge beidhändig
- 3 Messerstiche von oben
- 3 Messerstiche von innen
- 3 Messerstiche von außen
- 2 Messerstiche von unten
- 3 Florettstiche
- 2 Pistolenangriffe von vorne
- 1 Pistolenangriffe von hinten

6. Freie Selbstverteidigung

Es sollen 12 Selbstverteidigungstechniken gegen Schlagtechniken gezeigt werden. Die Angriffe werden nicht vorher angesagt.

Zusätzlich ist ein ca. 3 minütiges Randori zu absolvieren.

7. Freie Selbstverteidigung

Es sollen 6 Selbstverteidigungstechniken gegen mindestens 3 verschiedene Fussangriffe gezeigt werden. Die Angriffe werden nicht vorher angesagt.

8. Wurftechniken (Würfe vorangegangener Prüfungen können zusätzlich abgefragt werden)

- Talfallzug
- Seitenriss
- Kopfwurf
- Fußfegen

9. Hebeltechniken

- 4 Armstreckhebel
- 3 Handgelenkhebel
- 2 Armbeugehebel

10. Festlegetechniken

-in 6. und 7. müssen mindestens 4 Techniken mit Festlegetechniken enden.

Braungurt II

1. Voraussetzungen

- Vorkenntnisse
- Die Vorbereitungszeit zum Braungurt II beträgt 6 Monate.
- Der Prüfling muss Kenntnisse im Notwehr- und Nothilferecht besitzen.
- Der Prüfling muss an mindestens einem Lehrgang der ATK- WAKO teilgenommen haben.

2. Fallschule unter Einwirkung des Partners mit einer Waffe in der Hand und das Aufnehmen von Waffen

- Rolle seitwärts
- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Flugrolle

3. Bewegungsschule

- Handling mit Stock (siehe blau II)
- Handling mit Messer (siehe blau II)
- Handling mit Tonfa (allgemeine Handhabe, drehen, wirbeln, stoßen)

4. Abwehr gegen Waffen

Gezeigt werden sollen:

- 10 Abwehrtechniken gegen Stockangriffe, wobei der Verteidiger selbst einen Stock hat (davon mindestens 2 Festlegetechniken)
- 8 Abwehrtechniken gegen Stockangriffe, wobei der Verteidiger selbst einen Tonfa hat.
- 8 Abwehrtechniken gegen Messerangriffe, wobei der Verteidiger selbst einen Stock hat.
- 8 Abwehrtechniken gegen Messerangriffe, wobei der Verteidiger selbst ein Messer hat
- 4 Abwehrtechniken gegen Messerangriffe, wobei der Verteidiger selbst einen Tonfa hat.

5. Abwehr gegen Kontaktangriffe

Der unbewaffnete Prüfling wird mit dem Messer aus naher Distanz bedroht. Er soll 5 solcher Angriffe abwehren, davon 2 von hinten.