|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **5. Dan – Schwarzgurt** | | | |
| **17. Freie Darstellung / Kata** | | | |
| 17.1 | Traditionelle Kata oder freie Darstellung eines Handlungskomplexes oder einer Technikgruppe mit mindesten 20 auf meisterlichem Niveau dargestellten Technikkomplexen, die sich zur Demonstration zum 4. Dan deutlich unterscheidet | | |
| **4. Bodentechniken nach Wahl des Prüfers** | | | |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | | |
| 4.1 | Bodentechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |
| 4.2 | Bodentechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |
| 4.3 | Bodentechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |
| 4.4 | Bodentechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |
| 4.5 | Bodentechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |
| **5. Abwehrtechniken aus dem gesamten Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüfers** | | | |
| **Abwehrtechniken aus dem gesamten Prüfungsprogramm** | | | |
| **6. Atemitechniken aus dem gesamten Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüfers** | | | |
| **Atemitechniken aus dem gesamten Prüfungsprogramm** | | | |
| **7. Würge- / Nervendrucktechniken nach Wahl des Prüflings** | | | |
| **Nr.** | **Würgetechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 7.1.1 | Würgen mit Armen oder Händen |  |  |
| 7.1.2 | Würgen mit Armen oder Händen |  |  |
| 7.1.3 | Würgen mit Armen oder Händen |  |  |
| 7.2.1 | Würgen mit Beinen oder Füßen |  |  |
| 7.2.2 | Würgen mit Beinen oder Füßen |  |  |
| 7.2.3 | Würgen mit Beinen oder Füßen |  |  |
| 7.3.1 | Würgen mit Kleidung |  |  |
| 7.3.2 | Würgen mit Kleidung |  |  |
| 7.3.3 | Würgen mit Kleidung |  |  |
| 7.4.1 | Würgen mit Alltagsgegenstand |  |  |
| 7.4.2 | Würgen mit Alltagsgegenstand |  |  |
| 7.4.3 | Würgen mit Alltagsgegenstand |  |  |
| 7.5.1 | Kombinierte Würgetechnik |  |  |
| 7.5.2 | Kombinierte Würgetechnik |  |  |
| 7.5.3 | Kombinierte Würgetechnik |  |  |
| 7.6.1 | Würgen mit Stock |  |  |
| 7.6.2 | Würgen mit Stock |  |  |
| 7.6.3 | Würgen mit Stock |  |  |
| **8 Sicherungstechniken nach Wahl des Prüflings** | | | |
| **Nr.** | **Sicherungstechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 8.1.1 | Festlegetechnik |  |  |
| 8.1.2 | Festlegetechnik |  |  |
| 8.1.3 | Festlegetechnik |  |  |
| 8.2.1 | Kombinierte Festlegetechnik |  |  |
| 8.2.2 | Kombinierte Festlegetechnik |  |  |
| 8.2.3 | Kombinierte Festlegetechnik |  |  |
| 8.3.1 | Transporttechnik |  |  |
| 8.3.2 | Transporttechnik |  |  |
| 8.3.3 | Transporttechnik |  |  |
| 8.4.1 | Kombinierte Transporttechnik |  |  |
| 8.4.2 | Kombinierte Transporttechnik |  |  |
| 8.4.3 | Kombinierte Transporttechnik |  |  |
| 8.5.1 | Sicherungstechnik mit dem Stock |  |  |
| 8.5.2 | Sicherungstechnik mit dem Stock |  |  |
| 8.5.3 | Sicherungstechnik mit dem Stock |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9. Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings** | | | |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 9.1.1 | Genickhebel |  |  |
| 9.1.2 | Genickhebel |  |  |
| 9.1.3 | Genickhebel |  |  |
| 9.1.4 | Genickhebel |  |  |
| 9.2.1 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2.2 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2.3 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2.4 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2.5 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2.6 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2.7 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.3.1 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.3.2 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.3.3 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.3.4 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.3.5 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.4.1 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.4.2 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.4.3 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.4.4 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.4.5 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.5.1 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.5.2 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.5.3 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.5.4 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.5.5 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.6.1 | Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.6.2 | Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.6.3 | Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.6.4 | Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.6.5 | Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.7.1 | Beinhebel |  |  |
| 9.7.2 | Beinhebel |  |  |
| 9.7.3 | Beinhebel |  |  |
| 9.7.4 | Beinhebel |  |  |
| 9.7.5 | Beinhebel |  |  |
| 9.7.6 | Beinhebel |  |  |
| **10. Wurftechniken nach Wahl des Prüflings** | | | |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 10.1.1 | Ausheber |  |  |
| 10.1.2 | Ausheber |  |  |
| 10.1.3 | Ausheber |  |  |
| 10.1.4 | Ausheber |  |  |
| 10.1.5 | Ausheber |  |  |
| 10.2.1 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.2.2 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.2.3 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.2.4 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.2.5 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.2.6 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.2.7 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.2.8 | Selbstfallwurf |  |  |
| **10. Wurftechniken nach Wahl des Prüfers** | | | |
| 10.3.1 | Wurftechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |
| 10.3.2 | Wurftechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |
| 10.3.3 | Wurftechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |
| 10.3.4 | Wurftechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |
| 10.3.5 | Wurftechnik aus dem bisherigen Prüfungsprogramm | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **11. Stockabwehr / -anwendung** | |
| **Nr.** | **Verteidigung mit dem Stock** |
| 11.1.1.1 | Freier Kontaktangriff |
| 11.1.1.2 | Freier Kontaktangriff |
| 11.1.1.3 | Freier Kontaktangriff |
| 11.1.1.4 | Freier Kontaktangriff |
| 11.1.1.5 | Freier Kontaktangriff |
| 11.1.2.1 | Freier Atemiangriff |
| 11.1.2.2 | Freier Atemiangriff |
| 11.1.2.3 | Freier Atemiangriff |
| 11.1.2.4 | Freier Atemiangriff |
| 11.1.2.5 | Freier Atemiangriff |
| 11.1.3.1 | Freier Stockangriff |
| 11.1.3.2 | Freier Stockangriff |
| 11.1.3.3 | Freier Stockangriff |
| 11.1.3.4 | Freier Stockangriff |
| 11.1.3.5 | Freier Stockangriff |
| **12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen** | |
| **Wird anhand der Abwehrhandlungen aus der Freien SV (15.) bewertet** | |
| **13. Weiterführungstechniken** | |
| **Nr.** | **Weiterführung auf jeweils 2 unterschiedliche Gegenreaktionen** |
| 13.1.1.1 | Technik 1 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 1 nach Wahl des Gegners) |
| 13.1.1.2 | Technik 1 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 2 nach Wahl des Gegners) |
| 13.1.2.1 | Technik 2 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 1 nach Wahl des Gegners) |
| 13.1.2.2 | Technik 2 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 2 nach Wahl des Gegners) |
| 13.1.3.1 | Technik 3 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 1 nach Wahl des Gegners) |
| 13.1.3.2 | Technik 3 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 2 nach Wahl des Gegners) |
| 13.1.4.1 | Technik 4 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 1 nach Wahl des Gegners) |
| 13.1.4.2 | Technik 4 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 2 nach Wahl des Gegners) |
| 13.1.5.1 | Technik 5 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 1 nach Wahl des Gegners) |
| 13.1.5.2 | Technik 5 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 2 nach Wahl des Gegners) |
| **14. Gegentechniken** | |
| **Nr.** | **Gegentechnik mit jeweils 2 Varianten** |
| 14.1.1.1 | Technik 1 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 1 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.1.2 | Technik 1 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 2 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.2.1 | Technik 2 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 1 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.2.2 | Technik 2 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 2 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.3.1 | Technik 3 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 1 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.3.2 | Technik 3 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 2 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.4.1 | Technik 4 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 1 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.4.2 | Technik 4 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 2 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.5.1 | Technik 5 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 1 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.5.2 | Technik 5 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 2 nach Wahl des Prüflings) |
| **15. Freie Selbstverteidigung** | |
| **Nr.** | **Freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer** |
| 15.1.1 | Abwehr von Angriffen mit Stock |
| 15.1.2 | Abwehr von Angriffen mit beweglichem Gegenstand |
| 15.1.3 | Abwehr von Angriffen mit Messer |
| **6. Atemitechnik am Schlagpolster** | |
| 6.2 | Eine vom Prüfer vorgegebene Atemikombination am Schlagpolster in mehreren Wiederholungen |
| **18. Kombinationen / Vielfältigkeit** | |
| **Nr.** | **Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| 18.1 | Zusammenfassende Beurteilung sinnvoller Technikkombinationen während des gesamten Prüfungsprogramms |
| **19. Angriffs- / Partnerverhalten** | |
| **Nr.** | **Angriffs- / Partnerverhalten** |
| 19.1 | Zusammenfassende Beurteilung zum Verhalten als Prüfling und auch als Partner während des gesamten Prüfungsprogramms |