

	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 Urteil bilden 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 - Fauststoß - 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. Weiterführungstechniken	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. Schwinger, 2. Aufwärtshaken. 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. Fauststoß zum Kopf oder Körper 2. Fußstoß vorwärts, 3. Schwitzkasten von vorne, 4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal), 5. Würgen von vorne oder 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 Prätzen oder Schlagpolster. - Führhand, Schlaghand - Führhand, Schlaghand, Hammerfaust Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination - gegen einen Partner mit Prätzen (Der Angreifer hält zwei Prätzen 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 Prätzen oder Schlagpolster. - Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf - Führhand, Schlaghand, Körperhaken Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination - gegen einen Partner mit Prätzen oder - gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung. (Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fausttechniken.)	Demonstration von Atemitechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster. - Führhand, Schlaghand, Lowkick - Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination - gegen einen Partner mit Prätzen oder - gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung (Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Atemitechniken.)	Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Prätzen 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 Prätze oder - gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Prätzen 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 Prätze 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: - Übersetzschrte vorwärts - Übersetzschrte rückwärts - Übersetzschrte 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				