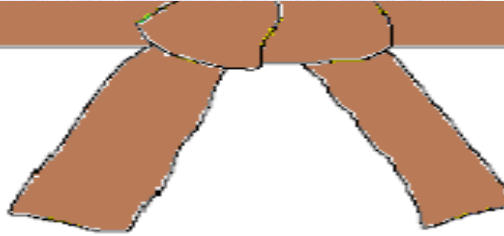


brauner Gürtel

brauner Gürtel



## 1. Kyu - Grad

### 1. Vorkenntnisse

- 1.1 Beherrschen des Programms des 2. Kyu – Grades

### 2. Fall- und Rollschule

Einwandfreies Beherrschen der gesamten Fall- und Rollschule

- 2.1 fallen vorwärts, rückwärts und seitlich mit überrollen  
2.2 fallen vorwärts, rückwärts und seitlich als Kombination  
2.3 fallen vorwärts und rückwärts über ein kleines Hindernis  
2.4 fallen rückwärts über ein hohes Hindernis  
2.5 freier Fall  
2.6 Sturz vorwärts  
2.7 fallen rückwärts über einen Stuhl

### 3. Wurftechniken

- 3.1 20 Wurftechniken aus der Gokyo nach eigener Wahl 20  
3.2 2 Kombinationen, 2 Konterwürfe 4

### 4. Technisches Programm

- 4.1 **Abwehr gegen Würgeangriffe** 12  
1x gegen würgen wollen,  
Würgen ringsum,  
4x aus der Bodenlage (davon 1x zwischen den Beinen und 1x vom Kopf aus),  
2x an der Wand,  
1x freies Würgen von hinten (O-shiro-jime)
- 4.2 **Abwehr gegen Schwitzkastenangriffe** 8
- 4.3 **Befreiung aus der Umklammerung** 8
- 4.4 **Abwehr gegen unkonventionelles fassen oder greifen** 15  
davon 2x angesetzter Nelson und 2x Doppelnelson
- 4.5 **Abwehr gegen Schlagangriffe und Fußtritte** 12  
je 6x
- 4.6 **Abwehr gegen Waffen** 12  
6x Angriff mit Stock von rechts und links,  
6x Angriff mit Messer von rechts und links (davon 2x an der Wand),
- 4.7 **Demonstration von:**  
Einsatz des Knies,  
Einsatz des Ellenbogens,  
Einsatz der Handkanten,  
schmerzempfindliche und andere relevante Körperstellen
- 4.8 **Demonstration Unterschiede Karate, Judo, Jiu-Jitsu**

### 5. Sonstiges

- 5.1 Kenntnisse über die gesetzlichen Voraussetzungen der Notwehr  
5.2 Philosophie des Zen