

blauer Gürtel

blauer Gürtel



## 2. Kyu - Grad

### 1. Vorkenntnisse

- 1.1 Beherrschen des Programms des 3. Kyu – Grades

### 2. 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

### 3. Wurftechniken

- 3.1 16 Wurftechniken aus der Gokyo nach eigener Wahl 16

### 4. Technisches Programm

- 4.1 **Abwehr gegen Würgeangriffe** 9  
 1x gegen würgen wollen,  
 Würgen ringsum,  
 2x aus der Bodenlage (davon 1x zwischen den Beinen und 1x vom Kopf aus),  
 2x an der Wand,
- 4.2 **Abwehr gegen Schwitzkastenangriffe** 6  
 2x von vorne, 2x von rechts, 2x von links,
- 4.3 **Befreiung aus der Umklammerung** 8  
 Obergriff ringsum,  
 Untergriff ringsum,
- 4.4 **Abwehr gegen unkonventionelles fassen oder greifen** 10  
 davon 1x angesetzter Nelson und 1x Doppelnelson
- 4.5 **Abwehr gegen Schlagangriffe und Fußtritte** 8  
 3x Schlagangriff, 3x Fußtritt, 2x Fußtritt in der Bodenlage
- 4.6 **Abwehr gegen Waffen** 8  
 2x Stockangriff von rechts, 2x Stockangriff von links,  
 2x Messerangriff von rechts, 2x Messerangriff von links,
- 4.7 **Demonstration von:**  
 verschiedene Fußstöße,  
 Einsatz des Ellenbogens
- 4.8 **Demonstration verschiedener Arm-, Handgelenks- und Beinhebel** 10  
 (im Technischen Programm mit einbinden)
- 4.9 **Abwehr gegen 3 Angreifer**  
 (Angriffstechnik vom Prüfer vorgegeben)

### 5. Sonstiges

- 5.1 Kenntnisse über die gesetzlichen Voraussetzungen der Notwehr