



Die Prüfung zum Blaugurt:

Beispiel, kann so für Prüfung übernommen werden

- Bewegungsformen im Stand, frei
-am Boden, frei
- Falltechnik unter Einwirkung des Partners
- Komplexaufgabe: Atemkombinationen
- Bodentechniken: Seit-, Kreuz-, Reit-, Bank-, Guardposition plus Hebel- oder Würgetechnik

- 19 Kombinationen, 2 Partnerwechsel:

Abwehrfolge im Dreierkontakt

Abwehrtechnik mit dem Schienbein nach innen

.....nach außen

Handaußenkantenschlag

Fußstoß abwärts

Fußstoß seitwärts

2x Nervendrucktechnik: z.B. Fingerstich in Kehlkopfgrube

z.B. Griff ins Gesicht

2x Würgetechnik mit der Kleidung: z.B. Kragenwürge

z.B. Rollbankwürge

2x Sicherungstechniken: Festlege-, Aufhebe-, Transporttechniken in den Kombinationen

2x Handgelenkhebel

2x Armstreckhebel im Stand

2x Armstreckhebel bei gegnerischer Bauchlage

Ausheber

Hüftfegen oder Schenkelwurf

Rückriss

- **Stockabwehr 1.-8. mit Störtechnik**
- **Verteidigung mit dem Stock gg. 5 Kontaktangriffe**
- **Messerabwehr 1.-5. mit Kontrolle des waffenführenden Armes**
- **Abwehr beweglicher Gegenstände, 2x**
- **Weiterführungstechniken von Wurftechniken, 2x**
- **Gegentechniken von Wurftechniken, 2x**
- **Freie SV: Verteidigung frei; 5 Angriffe der Duo-Serie C: Fauststoß, Aufwärtshaken, Schwinger, Fußstoß vorwärts, Halbkreisfußtritt**
- **Freie Anwendung: flüssiger Kampf im Bereich Wurf und Boden**