



Die Prüfung zum Braungurt:

Beispiel, kann so für Prüfung übernommen werden

- Bewegungsformen im Stand, frei mit Partner und Pratzten
- Falltechnik: freier Fall
- Komplexaufgabe: Atemi-Wurfkombinationen
- Bodentechniken: Überwältigung eines Gegners in
Bauch- oder Bankposition
Seiten- oder Rückenlage
Übergang von Halte- zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel-
oder Würgetechnik
- 20 Kombinationen, 3 Partnerwechsel:

Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

Fingerstich oder Pressluftschlag

Kopfstoß oder Kopfschlag

Halbkreisfußtritt vorwärts

**2x Würgetechnik mit Armen oder Händen: z.B. freies Würgen/Schränkwürgen
z.B. Knöchelwürge**

Rückentransportgriff

Kopfkontrollgriff

Fingerhebel

**3x Handgelenkhebel: z.B. Kipphandhebel
z.B. Handseithebel
z.B. Handdrehhebel**

**2x Armbeugehebel im Stand: z.B. Armbeugeriegel/Schwertwurf
z.B. Kreuzfesselgriff**

Armbeugehebel am Boden: z.B. Kreuzfesselgriff oder Armriegel

2x Beinhebel z.B. Beinbeugehebel

z.B. Schulterbeinzug

2x Beingreifertechnik z.B. Doppelhandsichel

z.B. Handrad

Selbstfallwurf

- Stockabwehr 1.-8. mit Entwaffnungstechnik
- Verteidigung mit dem Stock gg. 5 Atemiangriffe
- Messerabwehr 1.-5. mit Störtechnik
- Weiterführungstechniken von Wurftechniken, 2x
Hebeltechniken, 2x
Atemitechniken, 3x
- Gegentechniken von Wurftechniken, 2x
Hebeltechniken, 2x
- Freie SV: Verteidigung frei; 5 Angriffe der Duo-Serie D: Messerstich von schräg
oben; Florettstich zum Bauch; Messerstich von innen; Stocks Schlag von oben;
Stocks Schlag von außen
Verteidigung gegen angesagte waffenlose Angriffe
- Freie Anwendung: flüssiger Kampf im Bereich Atemitechniken