



Prüfung Nahkampf

Grüngurt

Benehmen und Übungsraumregeln

Verbeugen beim eintreten in den Übungsraum
Verbeugen beim verlassen des Übungsraumes
Verbeugen vor dem Lehrer mit Begrüßung: „Anjong“
Verbeugen vor dem Übungspartner vor und nach einer Übung
Anweisungsbestätigung: „Jawohl“
Normaler Stand und Verhalten bei „Achtung“

Grundtechniken

Normaler Stand (NS)
Kampfstellung (KS)
Vorwärtsgang (VG)

Fauststöße auch in Kombination

Gleichseitiger Fauststoß aus KS ohne VG gefolgt von gegenseitigem
Fauststoß ohne VG
Gleichseitiger Fauststoß aus KS mit VG (links/rechts)
Gefolgt von gegenseitigem Fauststoß ohne VG
u.s.w.

Handballenstöße

Gegenseitiger Handballenstoß aus KS ohne VG (rechts/links)
Gegenseitiger Handballenstoß aus KS mit VG (rechts/links)

Ellenbogenstöße

Gegenseitiger Ellebogenstoß aus KS ohne VG (links/rechts)
Gleichseitiger Ellebogenstoß aus KS mit VG (links/rechts)
Gegenseitiger Ellebogenstoß nach oben aus KS ohne VG (rechts)
Gleichseitiger Ellebogenstoß nach oben aus KS mit VG (rechts)
Gegenseitiger Ellebogenstoß nach unten aus KS ohne VG (rechts)
Gleichseitiger Ellebogenstoß nach unten aus KS mit VG (rechts)

Handkantenschläge

Gegenseitiger Handkantenstoß aus KS Innenkante ohne VG (rechts)
Gegenseitiger Handkantenstoß aus KS Außenkante ohne VG (rechts)
Gegenseitiger Fingerstoß aus KS ohne VG (rechts)

Beintechniken

Stopper/Schocker
Vorwärtsfußtritt aus KS mit hinterem Bein
Vorwärtsfußtritt aus KS mit vorderem Bein
Vorwärtsfußtritt vorderes Bein gefolgt von hinterem Bein
Gegenseitiger Kniestoß aus KS (rechts)
Seitwärtsfußtritt aus KS (links/rechts)
Halbkreisfußtritt low aus KS mit und ohne absetzen
Rückwärtsfußtritt aus KS

Blocktechniken

Gleichseitiger Unterarmblock nach oben aus KS ohne VG
Gleichseitiger Unterarmblock von außen aus KS ohne VG
Gleichseitiger Unterarmblock nach außen aus KS ohne VG
Gleichseitiger Unterarmblock nach unten aus KS ohne VG
Gleichseitiger tiefer Unterarmblock von innen nach außen aus KS ohne VG
Gleichseitiger tiefer Unterarmblock von außen nach innen aus KS ohne VG

Partnerübung Würfe

Umsteller nach Fauststoßangriff mit Stopper/Schocker, ausschalten
Umzieher von Seite oder hinten ohne Angriff mit Schocker, ausschalten
Umzieher von vorn
Hüftwurf nach Fauststoßangriff mit Stopper/Schocker, ausschalten
Armdrehgriff nach Fauststoßangriff mit Stopper/Schocker, Wurf, ausschalten
Kreuzdrehwurf
Kopfdrehwurf

Abwehr- Angriffswirksamkeit

Dem Angriff entsprechender Block mit Gegenangriff nach Wahl (Schlag oder Wurf)

Abwehr gerader Fauststöße, Seitwärtshaken und Tritte

Würgegriff

z.B. nach Seitwärtshakenangriff

Griffbefreiung

Befreiung aus Griff am Handgelenk gegenüber mit Stopper/Schocker, Wurf und

ausschalten

Befreiung aus Griff am Handgelenk diagonal mit Stopper/Schocker, Wurf und

ausschalten

Befreiung aus Griff an beiden Händen

Befreiung aus Würgegriff mit Schocker, Wurf und ausschalten

Handkipphebel mit Stopper/Schocker, Wurf und ausschalten

Formen/Komplex

Form 3

10 Atemi-Punkte

Fitnessstest

20 Liegestütze

10 Fallübungen rückwärts in KS

Abwechselnde gerade Fauststöße gegen Pratte 2 mal 1 min

Notwehrparagraf

- (1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
- (2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Es wird Stichprobenartig geprüft!