



Blaugurtprogramm Teil 1

1. Partnerübungen Stufe blau: 5 Minuten

freie Reihenfolge mit freikampfgemäßen Kontertechniken im Mehrfachblocksystem gegen Angriffe mit

- Führungshand
- Schlaghand
- Vorwärtsfußstoß
- Seitwärtsfußstoß
- Halbkreisfußtritt
- Abwärtsfußschlag
- Hackentritt
- Fersendrehschlag
- gedrehter Seitwärtsfußstoß
- Vorwärtsfußtritt im Sprung
- Halbkreisfußtritt im Sprung
- Fußfeger

2. Kombinationen

9 Kombinationen mit mindestens 3 Techniken

3. Reflexübung: 3 Minuten

- zweifache Führungshand
- Schlaghand
- Dreiersatz
- Faustrückenschlag
- Aufwärtshaken
- Seitwärtshaken
- Dreiersatz Haken
- Vorwärtsfußtritt beidseitig gleichseitig
- Halbkreisfußtritt beidseitig
- Abwärtsfußschlag beidseitig
- Hakentritt
- Fersendrehschlag
- gedrehter Seitwärtsfußstoß

4. Bruchtest

1 Bruchtest nach Wahl

5. Freikampf: 5 Minuten

1 Freikampf



Blaugurtprogramm Teil 2

6. Selbstverteidigung

a) freie Verteidigungsaktionen im Stand

- Handgelenkfassen, gleichseitig rechts und links
- Handgelenkfassen, überkreuz rechts und links
- Handgelenkfassen, beidhändig rechts und links
- Handgelenkfassen beidhändig beide Hände von vorne
- Handgelenkfassen beidhändig beide Hände von hinten
- Würgen im Stand von vorne, der Seite und von hinten
- Würgen im Stand von hinten mit der Speiche (Brutalo-Griff)
- Körperumklammerung von vorne und hinten jeweils über und unter den Armen
- Körperumklammerung mit Ausheben von vorne und hinten jeweils über und unter den Armen
- Reversfassen beidhändig und einhändig jeweils rechts und links
- Doppelnelson
- Haarefassen von vorne, der Seite und von hinten
- Kragenfassen von hinten einhändig
- Schwitzkasten von vorne
- Schwitzkasten von der Seite

b) freie Verteidigungsaktionen in der Bodenlage

- Verteidiger in der Rückenlage und Gegner seitlich
- Verteidiger in der Rückenlage und Gegner im Reitersitz auf dem Verteidiger
- Verteidiger in der Rückenlage und Gegner an der Kopfseite
- Verteidiger in der Rückenlage und Gegner zwischen den Beinen

c) Angriffe mit Waffen

Angriffe mit einem Stock bzw. mit einer Kette

- von oben einhändig und beidhändig
- seitlich von innen und außen
- zu den Beinen
- Stockstoß zum Körper

Angriffe mit dem Messer

- von oben
- von der Seite
- von unten
- gerade Stich von vorne

7. Theorie

mündliche Prüfung über:

- a) die gesetzlichen Notwehrbestimmungen
- b) Wettkampfbregeln

8. Prüfungsgebühr

Prüfungsgebühr: 20,00 EUR