



## **Braungurtprogramm Teil 1**

### **1. Partnerübungen Stufe braun: 6 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**

10 Kombinationen mit mindestens 5 Techniken

### **3. Reflexübung mit Partneraktion: 3 Minuten**

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

### **4. Bruchtest**

2 Bruchtests je mit Hand- und Fußtechnik nach Wahl

### **5. Freikampf: 5 Minuten**

2 Freikämpfe



## Braungurtprogramm Teil 2

### 6. Selbstverteidigung mit wechselnden Angreifern

#### 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

Würgeangriffe mit einem Seil

- von vorne
- von der Seite
- von hinten

### 7. Theorie

mündliche Prüfung über:

- a) die gesetzlichen Notwehrbestimmungen
- b) Wettkampfgeregeln
- c) Ernstfallpsychologie

### 8. Prüfungsgebühr

Prüfungsgebühr: 20,00 EUR