



## Schwarzbraungurtprogramm

### Anforderungen:

- a) Mindestalter 18 Jahre
- b) Trainereinheiten  
Bis zur Schwarzgurtprüfung müssen im Rahmen der regulären Trainingszeiten mindestens 6 abgeleistete Trainereinheiten nachgewiesen werden.
- c) Wartezeit  
Zur Schwarzgurtprüfung kann nur zugelassen werden, wer seit der bestandenen Braun-Schwarzgurtprüfung eine Wartezeit von mindestens 6 Monaten vorweisen kann. Dabei darf jedoch die bestandene Braun-Schwarzgurtprüfung nicht länger als 9 Monaten zurückliegen. Andernfalls muß die Braun-Schwarzgurtprüfung in einer erneuten Prüfung bestätigt werden, um so die Wartezeit für die Schwarzgurtprüfung einhalten zu können.
- d) Notendurchschnitt  
Im Gegensatz zu allen anderen Prüfungen, bei denen ein Notendurchschnitt von mindestens 3,5 zum Bestehen erreicht werden muß, ist bei der Schwarzgurtprüfung eine Gesamtnote von 2,5 erforderlich.



## Schwarzbraungurtprogramm Teil 1

### 1. Partnerübungen Stufe braun-schwarz: 8 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

12 Kombinationen mit mindestens 6 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

5 Bruchtests nach Wahl

### 5. Freikampf: 5 Minuten

3 Freikämpfe: davon 2 Kämpfe mit jeweils 1 Gegner und 1 Kampf mit 2 Gegnern



## Schwarzbraungurtprogramm 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

### 5. Prüfungsgebühr

Prüfungsgebühr: 160,00 EUR