



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport  
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



## Prüfungsprogramm zum **02. NiKyu (blau)** von

---

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ **Gesamtpunktzahl** \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden **JA**  **NEIN**

**Mögliche Punkte=96 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=63 Punkte**

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

**Vorkenntnisse** nach Ermessen der Prüfer 8 – 10 Techniken vom JuKyu bis SanKyu

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 01. Bewegungsformen im Boden

Auslagenwechsel, gleiten, rollen, drehen und aufstehen  
Verteidigung am Boden gegen einen Angreifer im Stand

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 02. Falltechniken

Kombination aus mindestens 10 Falltechniken  
(Kann bei Seniorenprüfungen entfallen!)

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 03. Techniken an Schlagpolstern

Angesagte Kombinationen am Schlagpolster im Stand und am Boden, 3 Minuten Technikkombinationen am Schlagpolster  
Angesagte Kombinationen an Handpratzen

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 04. Bodentechniken

Würgen mit den Beinen - Beinhalsschere am Boden oder eine beliebige andere Technik. Angriff kann frei gewählt werden  
Zwei Hebeltechniken am Boden z.B. Seitstreckhebel, Kippstreckhebel oder andere Techniken. Angriffe können frei gewählt werden.

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 05. Abwehrtechniken

Vier Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel gegen angesagte Angriffe

**Punktzahl** \_\_\_\_\_



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport  
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



## Prüfungsprogramm zum **02. NiKyu (blau)** von

---

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ **Gesamtpunktzahl** \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden **JA**  **NEIN**

### **Mögliche Punkte=96 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=63 Punkte**

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

### **06. Schlag- und Tritttechniken**

*Handaußenkantenschlag gegen Ohrfeige,*

*Handinnenkantenschlag gegen Griffansatz zur Jacke*

Fußstöße seitwärts, rückwärts und abwärts gegen angesagte Angriffe

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### **07. Hebeltechniken** (sieben unterschiedliche Handgelenkhebel)

Handseithebel, Kipphandhebel, umgekehrter Kipphandhebel, Handbeugehebel, umgekehrter Handbeugehebel, Handdrehhebel, Handdrehbeugehebel

Angriffe werden vom Prüfer angesagt

*Ein Genickhebel gegen Körperumklammerung von vorn*

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### **08. Wurftechniken**

Vier Selbstfallwürfe – Eckenwurf, Seitenriß, Talfallzug, Außendrehwurf oder eigene Wahl...Keine Angriffe vorweg - nur die Wurfausführung

(Punkt 08. entfällt komplett bei Seniorenprüfungen)

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### **09. Nothilfe (1 Beispiel)**

Technik**vorschläge** - Rückriss, Genickhebel, Würgetechniken, Tritte

Demonstration „richtiger Einsatz von Pefferspray“ (nur bei Seniorenprüfung)

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### **10. Eigensicherung**

Eine Abführ- oder Festlegetechnik nach Wahl des Prüflings im Stand und/oder

Boden. (Z.B. Rückentransportgriff, Kreuzfesselgriff, Kopfkontrollgriff)

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### **11. Nervendrucktechniken**

Zwei Varianten gegen angesagte Angriffe,

bei Seniorenprüfungen **drei** Varianten

**Punktzahl** \_\_\_\_\_



Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung • Kampfsport  
Sicherheitstraining • Selbstschutz • Schußwaffengebrauch • Schießsport



## Prüfungsprogramm zum **02. NiKyu (blau)** von

\_\_\_\_\_

Prüfungsdatum: \_\_\_\_\_ Prüfungsort: \_\_\_\_\_ **Gesamtpunktzahl** \_\_\_\_\_

Unterschrift Prüfer mit Angabe Dangraduierung: \_\_\_\_\_ Bestanden **JA**  **NEIN**

**Mögliche Punkte=96 (6 Punkte pro Aufgabe) Bestanden=63 Punkte**

6 Punkte=fehlerfrei, 5 Punkte=fast fehlerfrei, 4 Punkte=kleine Fehler, 3 Punkte=größerer Fehler, 2 Punkte=schwerwiegender Fehler, 1 Punkt=falsche Technikausführung, 0 Punkte=Technikverweigerung (Abbruch der Prüfung – nicht bestanden!)

### 12. Würgetechniken im Stand (zwei Varianten gegen angesagte Angriffe)

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 13. Stockabwehr /-anwendung

Stockabwehr gegen einen Schlag von oben außen, von außen zum Körper, direkt von oben, Stockabwehr gegen einen Schlag von innen, Abwehr gegen Stockstich zum Körper, Abwehr eines Stockschlages zu den Beinen

#### **Verteidigung mit dem Stock bei Angriffen**

*Abwehr eines Würgeangriffs von Hinten*

*Abwehr eines Würgeangriffs von der Seite*

*Ein Handgelenk wird erfasst*

*Der Stock selbst wird erfasst*

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 14. Messerabwehr

Gegen Stich zu Körpermitte, Schnitt von außen rechts und links, Schnitt von innen rechts und links, Stich von oben, Stich von innen und außen

**Punktzahl** \_\_\_\_\_

### 15. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung „im Kreis“ gegen 5 angesagte Kontaktangriffe und 5 Angriffen ohne Kontakt. Freie Abwehr angesagter Angriffe (maximal 10 Angriffe)

-----  
Freie Auseinandersetzung im Stand und Boden mit zweimaligem Partnerwechsel (Dauer 2- 4 Minuten, Schutzkleidung erforderlich) Entfällt bei Seniorenprüfungen!

**Punktzahl** \_\_\_\_\_