

Unterschriftenliste 1. Kyu (Braungurt)			Kommentar	Unterschrift 1	Unterschrift 2	
Name	Technikausführung					
1	<b>Bewegungsformen</b>	1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen	Zusammen mit <b>3 Komplexaufgabe</b> und <b>16 Freie Anwendungsformen</b>	Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
2	<b>Falltechniken</b>	2.1 Freier Fall (links / rechts)		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
3	<b>Komplexaufgaben</b>	3.1 Atemi- und Wurftechniken	<i>Zusammen mit 1 Bewegungsformen</i>			
4	<b>Bodentechniken</b>	4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition 4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage 4.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken	Zusammen mit <b>7 Würge-/ Nervendrucktechniken</b>	Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
5	<b>Abwehrtechniken</b>	5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
6	<b>Atemitechniken</b>	6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag 6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag 6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts	Ju-Jutsu Techniken in Kombination	Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
7	<b>Würge- / Nervendrucktechniken</b>	7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)		<i>Zusammen mit 4 Bodentechniken</i>		
8	<b>Sicherungstechniken</b>	8.1 Rückentransportgriff 8.2 Kopfkontrollgriff		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
9	<b>Hebeltechniken</b>	9.1 Fingerhebel 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen) 9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen) 9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners 9.5 Beinhebel (2 Ausführungen)		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
10	<b>Wurftechniken</b>	10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen) 10.2 Selbstfallwurf		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
11	<b>Stockabwehr / -anwendung</b>	11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) 11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
12	<b>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</b>	12.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
13	<b>Weiterführungstechniken</b>	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
14	<b>Gegentechniken</b>	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
15	<b>Freie Selbstverteidigung</b>	15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe (Duo-Serie D) 15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt, links / rechts )		Datum Unterschrift	Datum Unterschrift	
16	<b>Freie Anwendungsformen</b>	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken	<i>Zusammen mit 1 Bewegungsformen</i>			

## ***Spielregeln für die Unterschrifteneinholung vor der Prüfung***

### Grundlegendes

- Um an der Gürtelprüfung teilnehmen zu dürfen, braucht Ihr in jedem Prüfungsfach Unterschriften von 2 Dan-Trägern (notwendige nicht hinreichende Bedingung für die Prüfungsteilnahme)
- Um die Anzahl der notwendigen Unterschriften zu reduzieren, haben wir verschiedene Prüfungsfächer zu größeren Technikblöcken zusammengelegt
- Beim Vorzeigen der Technikblöcke soll die Prüfungssituation soweit wie möglich nachgestellt werden (komplette Technikausführung in Kombination, begrenzte Möglichkeit zur Wiederholung, Geschwindigkeit, Etikette, kiai, etc.)
- Ihr müsst Euch selbständig darum kümmern, die Unterschriften bei den Trainern einzuholen!

### Termine und Fristen

- Im Jahr 2020 findet die Gürtelprüfung für die Jugend- und Erwachsenengruppen am Samstag, den 16. Mai 2020 statt
- Ihr habt bis einschließlich Dienstag, den 21. April 2020 Zeit Unterschriften zu sammeln und könnt jederzeit damit beginnen
- Wer bis zu diesem Datum nicht alle Unterschriften gesammelt hat, nimmt nicht an der Prüfung teil!

### Sonstiges

- Die Unterschriften könnt Ihr Euch im Dienstags-, Donnerstags- und sofern es stattfindet im freien Training am Sonntag einholen. Bitte beachtet bei Eurer Planung, dass in den Schulferien regelmäßig der Trainingsbetrieb reduziert ist
- Ihr könnt in jedem Training Unterschriften in beliebig vielen Technikblöcken sammeln; in einem Training dürft Ihr jedoch nur eine 1 Unterschrift pro Technikblock anfragen
- Ihr dürft keine Unterschriften für Techniken anfragen, wenn diese in dem gleichen Training vom Trainer gezeigt wurden oder Eure Technikausführung in dem Training von einem Trainer korrigiert wurde