

**blau**      **Entwurf einer Prüfungsordnung der WBKF**

**blau – weiß**

**Fallübungen:**    vorwärts und rückwärts über einen Knieenden  
                         vorwärts über einen lang auf dem Boden Liegenden

**Ausweichen, blocken, fegen:** gegen Faustschälge (Haken) von der  
   Seite und von unten

**Schläge, Tritte:** - Faustrückenschlag gegen den Kopf des Partners  
                                 - Fußtritt gegen den Rücken des Partners

**Würfe:**                jeweils ein Wurf aus jeder Wurfgruppe  
                                 -Hand/Schulter, Fuß/Bein, Hüfte, Opferwurf

**Transportgriffe:**    Kreuzfesselgriff nach einem Aufwärtshaken

**Festlegegriffe:**    Arme und Beine festlegen – Partner in Bauchlage

**Abwehren:** - Hand fasst Hand und Arm wird gehebelt(Aiki Jitsu)  
                         - Kragen mit beiden Händen von hinten fassen und  
                         ein Knie in den Rücken drücken (Rechts- und Linksdrehung)  
                         - Beine vorne und hinten umklammern  
                         - zwei Judowürgegriffe am Boden  
                         - Haare beidhändig von hinten fassen  
                         - Einzel- und Doppelson  
                         - Fauststoß abwehren und Folgetechnik anwenden  
                         - Fußtritt abwehren und Folgetechnik anwenden  
                         - Stand- und Bodenrandori (Jiu Jitsu)

**Kobudo:**                Kama-Kata (5 Techniken)

---

**Vorbereitungszeit:**      8 Monate regelmäßiges Training  
**Lehrgänge:**              2 weitere Lehrgänge seit der letzten Prüfung  
**Kosten Prüfung:**        35,- € (inklusive Urkunde)