

## Trainingskarte zur Prüfungsvorbereitung zum „Braungurt“ - 1. Kyu

Vorname, Name: \_\_\_\_\_

„Die gezeigten Leistungen passen für die Prüfung 😊“

| Prüfungsfach                                                   | Name des/der Unterzeichnenden | Datum | Unterschrift |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------|--------------|
| 2   Bodentechniken                                             |                               |       |              |
| 3   Abwehrtechniken                                            |                               |       |              |
| 4   Atemitechniken                                             |                               |       |              |
| 5   Würge-/ Nervendrucktechniken                               |                               |       |              |
| 6   Hebeltechniken                                             |                               |       |              |
| 7   Wurftechniken                                              |                               |       |              |
| 8   Stockabwehr / -anwendung                                   |                               |       |              |
| 9   Messerabwehr                                               |                               |       |              |
| 10   Weiterführungstechniken                                   |                               |       |              |
| 11   Gegentechniken                                            |                               |       |              |
| 12   Freie Selbstverteidigung                                  |                               |       |              |
| 13   Anwendungsformen                                          |                               |       |              |
| Landeslehrgang 1                                               |                               |       |              |
| Landeslehrgang 2<br>oder Teilnahme an 2<br>Stützpunkttrainings |                               |       |              |

SCUG e.V. Abteilung JJ/K. Die Prüfungskarte ist von **allen Prüfungsteilnehmern ab 14 Jahre** komplett unterschrieben zur Prüfung vorzulegen.