|  |
| --- |
| **1. Kyu – Braungurt** |
| **1. Bewegungsformen** |
| **Nr.** | **Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen** |
| 1.1 | Freie Abwehr von Atemi- und Fassangriffen des Pratzenhalters im Stand durch Elemente der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken und Atemikombinationen nach Wahl des Prüflings nach erfolgter Pratzenzielposition durch den Pratzenhalter |
| **2. Falltechniken** |
| **Nr.** | **Falltechniken** |
| 2.1.1 | Freier Fall rechts |
| 2.1.2 | Freier Fall links |
| **4. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | Überwältigung eines kurzzeitig passiv verharrenden Gegners in Bauchlage oder Bankposition |  |  |
| 4.2 | Überwältigung eines kurzzeitig passiv verharrenden Gegners in Seiten- oder Rückenlage |  |  |
| 4.3 | Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik |  |  |
| **3. Komplexaufgaben** |
| **Nr.** | **Komplexaufgabe** |
| 3.1 | Atemi- Wurfkombinationen an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner |
| **16. Freie Anwendungsformen** |
| **Nr.** | **Freie Anwendungsform** |
| 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken |
| **6. Atemitechnik am Schlagpolster** |
| 6.4 | Eine Atemitechnik in Schlagkombination aus 6. nach Wahl des Prüflings an der Pratze in mehreren Wiederholungen |
| **5. Ju-Jutsu Abwehrtechniken** |
| **Nr.** | **3er Kontakt** |
| 5.1 | Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu Hebeltechniken als fließende Partnerübung |
| **6. Ju-Jutsu Atemitechniken** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 6.1 | Fingerstich oder Pressluftschlag |  |  |
| 6.2 | Kopfstoß oder Kopfschlag |  |  |
| 6.3 | Halbkreisfußtritt vorwärts |  |  |

|  |
| --- |
| **7. Ju-Jutsu Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Würgetechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 7.1.1 | Würgetechnik mit Armen oder Händen |  |  |
| 7.1.2 | Würgetechnik mit Armen oder Händen |  |  |
| **8. Ju-Jutsu Sicherungstechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Sicherungstechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 8.1 | Rückentransportgriff |  |  |
| 8.2 | Kopfkontrollgriff |  |  |
| **9. Ju-Jutsu Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 9.1 | Fingerhebel |  |  |
| 9.2.1 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2.2 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2.3 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.3.1 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.3.2 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.4 | Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.5.1 | Beinhebel |  |  |
| 9.5.2 | Beinhebel |  |  |
| **10. Ju-Jutsu Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 10.1.1 | Beingreiftechnik |  |  |
| 10.1.2 | Beingreiftechnik |  |  |
| 10.2 | Selbstfallwurf |  |  |
| **11. Stockabwehr / -anwendung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik** |
| 11.1.1 | Stockschlag zum Kopf von oben außen (1) |  |
| 11.1.2 | Stockschlag zum Kopf von oben innen (2) |  |
| 11.1.3 | Stockschlag zur Körpermitte von außen (3) |  |
| 11.1.4 | Stockschlag zur Körpermitte von innen (4) |  |
| 11.1.5 | Stockstich zur Körpermitte (5) |  |
| 11.1.6 | Stockschlag zum Kopf von oben (6) |  |
| 11.1.7 | Stockschlag zu den Beinen von außen (7) |  |
| 11.1.8 | Stockschlag zu den Beinen von innen (8) |  |
| **Nr.** | **Angriff** | **Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe** |
| 11.2.1 |  |  |
| 11.2.2 |  |  |
| 11.2.3 |  |  |
| 11.2.4 |  |  |
| 11.2.5 |  |  |

|  |
| --- |
| **12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Messerabwehr i.V.m. Störtechniken und Kontrolle des waffenführenden Arms**  |
| 12.1.1 | Messerschnitt zum Hals von oben außen (1) |  |
| 12.1.2 | Messerschnitt zum Hals von oben innen (2) |  |
| 12.1.3 | Messerschnitt zur Körpermitte von außen (3) |  |
| 12.1.4 | Messerschnitt zur Körpermitte von innen (4) |  |
| 12.1.5 | Messerstich zur Körpermitte (5) |  |
| **13. Weiterführungstechniken** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Weiterführung von Hebeltechniken** |
| 13.1.1 |  |  |
| 13.1.2 |  |  |
| **Nr.** | **Angriff** | **Weiterführung von Wurftechniken** |
| 13.2.1 |  |  |
| 13.2.2 |  |  |
| **Nr.** | **Angriff** | **Weiterführung von Atemitechniken** |
| 13.3.1 |  |  |
| 13.3.2 |  |  |
| 13.3.3 |  |  |
| **14. Gegentechniken** |
| **Nr.** | **Gegentechnik gegen Hebeltechnik** |
| 14.1.1 |  |
| 14.1.2 |  |
| **Nr.** | **Gegentechnik gegen Wurftechnik** |
| 14.2.1 |  |
| 14.2.2 |  |
| **15. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Waffenangriffe (Duo Serie D)** |
| **Nr.** | **Angriff** |
| 15.1.1 | Dolchstich zum Hals von oben außen (1) |
| 15.1.2 | Florettstich zur Körpermitte (5) |
| 15.1.3. | Dolchstich zum Hals von oben innen (2) |
| 15.1.4 | Stockschlag zum Kopf von oben (6) |
| 15.1.5 | Stockschlag zum Kopf von oben außen (1) |
| **15. Freie Selbstverteidigung gegen angesagte Angriffe mit und ohne Kontakt** |
| **Nr.** | **Angriff** |
| 15.2.1 | Vom Prüfer angesagter Angriff mit Kontakt |
| 15.2.2 | Vom Prüfer angesagter Angriff mit Kontakt |
| 15.2.3. | Vom Prüfer angesagter Angriff mit Kontakt |
| 15.2.4 | Vom Prüfer angesagter Angriff mit Kontakt |
| 15.2.5 | Vom Prüfer angesagter Angriff ohne Kontakt |
| 15.2.6 | Vom Prüfer angesagter Angriff ohne Kontakt |
| 15.2.7 | Vom Prüfer angesagter Angriff ohne Kontakt |
| 15.2.8 | Vom Prüfer angesagter Angriff ohne Kontakt |
| **18. Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| **Nr.** | **Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| 18.1 | Zusammenfassende Beurteilung sinnvoller Technikkombinationen während des gesamten Prüfungsprogramms |
| **19. Angriffs- / Partnerverhalten** |
| **Nr.** | **Angriffs- / Partnerverhalten** |
| 19.1 | Zusammenfassende Beurteilung zum Verhalten als Prüfling und auch als Partner während des gesamten Prüfungsprogramms |