|  |
| --- |
| **1. Dan – Schwarzgurt** |
| **4. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1.1 | Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners |  |  |
| 4.1.2 | Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners |  |  |
| 4.1.3 | Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners |  |  |
| **3. Komplexaufgaben** |
| **Nr.** | **Komplexaufgabe** |
| 3.1 | Atemi- Wurfkombinationen mit abschließender Kontrolltechnik an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner |
| **16. Freie Anwendungsformen** |
| **Nr.** | **Freie Anwendungsform** |
| 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu Techniken in ganzheitlicher Form |
| **5. Ju-Jutsu Abwehrtechniken** |
| **Nr.** | **3er Kontakt** |
| 5.1 | Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen 3 unterschiedliche Atemiangriffe mit Übergang zu Hebeltechniken als fließende Partnerübung |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 5.2.1 | Abwehr mit dem Ellbogen |  |  |
| 5.2.2 | Abwehr mit dem Ellbogen |  |  |
| 5.2.3 | Abwehr mit dem Ellbogen |  |  |
| **6. Ju-Jutsu Atemitechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 6.1 | Handinnenkantenschlag |  |  |
| 6.2.1 | Atemitechnik mit dem Ellbogen |  |  |
| 6.2.2 | Atemitechnik mit dem Ellbogen |  |  |
| 6.2.3 | Atemitechnik mit dem Ellbogen |  |  |
| 6.2.4 | Atemitechnik mit dem Ellbogen |  |  |
| **7. Ju-Jutsu Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Würgetechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 7.1.1 | Würgetechnik mit Beinen oder Füßen |  |  |
| 7.1.2 | Würgetechnik mit Beinen oder Füßen |  |  |
| **8. Ju-Jutsu Sicherungstechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Sicherungstechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 8.1 | Kombinierte Festlegetechnik |  |  |
| **9. Ju-Jutsu Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 9.1 | Genickhebel |  |  |
| 9.2.1 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.2.2 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.2.3 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.3.1 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.3.2 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.3.3 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| **10. Ju-Jutsu Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 10.1 | Schleuderwurf |  |  |
| 10.2.1 | Ausheber |  |  |
| 10.2.2 | Ausheber |  |  |
| 10.3.1 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.3.2 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.4 | Wurftechnik nach Wahl des Prüfers |  |  |

|  |
| --- |
| **11. Stockabwehr / -anwendung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Stockabwehr mit waffenloser Folgetechnik** |
| 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) |  |
| **12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Messerabwehr i.V.m. Störtechniken und Entwaffnungstechnik**  |
| 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 |  |  |
| 13.1.3 |  |  |
| **Nr.** | **Angriff** | **Weiterführung von Wurftechniken** |
| 13.2.1 |  |  |
| 13.2.2 |  |  |
| 13.2.3 |  |  |
| **Nr.** | **Angriff** | **Weiterführung von Würgetechniken** |
| 13.3.1 |  |  |
| 13.3.2 |  |  |
| **14. Gegentechniken** |
| **Nr.** | **Gegentechnik gegen Hebeltechnik** |
| 14.1.1 |  |
| 14.1.2 |  |
| 14.1.3 |  |
| **Nr.** | **Gegentechnik gegen Wurftechnik** |
| 14.2.1 |  |
| 14.2.2 |  |
| 14.2.3 |  |
| **Nr.** | **Gegentechnik gegen Würgetechnik** |
| 14.2.1 |  |
| 14.2.2 |  |
| **15. Freie Selbstverteidigung** |
| **Nr.** | **Freie SV gegen 2 unbewaffnete Angreifer** |
| 15.1 | Freie SV gegen 2 gleichzeitig angreifende Gegner mit und ohne Kontakt |
| **6. Atemitechnik am Schlagpolster** |
| 6.3 | Eine vom Prüfer vorgegebene Atemikombination am Schlagpolster in mehreren Wiederholungen |
| **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 |