|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | | |