|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. Dan – Schwarzgurt** | | | | |
| **4. Bodentechniken** | | | | |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | | **Handlungskomplex** |
| 4.1.1 | Lückenloser Übergang von Stand zu Boden in kontrollierte Situation am Boden |  | |  |
| 4.1.2 | Lückenloser Übergang von Stand zu Boden in kontrollierte Situation am Boden |  | |  |
| 4.1.3 | Lückenloser Übergang von Stand zu Boden in kontrollierte Situation am Boden |  | |  |
| 4.1.4 | Lückenloser Übergang von Stand zu Boden in kontrollierte Situation am Boden |  | |  |
| **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** | | | |
| 5.2 | Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang zu Hebel- oder Wurftechniken und Störaktion des Angreifers | | | |
| **6. Ju-Jutsu Atemitechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | | **Angriff** | **Kombination** |
| 6.1 | Fersenschlag abwärts nach innen | |  |  |
| 6.2 | Fersenschlag abwärts nach außen | |  |  |
| **7. Ju-Jutsu Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Würgetechnik** | | **Angriff** | **Kombination** |
| 7.1.1 | Würgen mit Alltagsgegenstand (außer Kleidung und Stock) | |  |  |
| 7.1.2 | Würgen mit Alltagsgegenstand (außer Kleidung und Stock) | |  |  |
| **8. Ju-Jutsu Sicherungstechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Sicherungstechnik** | | | |
| 8.1 | Mind. 2 Sicherungstechniken im Verlauf des Technikprogramms (6. – 10.) | | | |
| **9. Ju-Jutsu Hebeltechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | | **Angriff** | **Kombination** |
| 9.1.1 | Handgelenkhebel | |  |  |
| 9.1.2 | Handgelenkhebel | |  |  |
| 9.1.3 | Handgelenkhebel | |  |  |
| 9.1.4 | Handgelenkhebel | |  |  |
| 9.1.5 | Handgelenkhebel | |  |  |
| 9.2.1 | Armstreckhebel im Stand | |  |  |
| 9.2.2 | Armstreckhebel im Stand | |  |  |
| 9.2.3 | Armstreckhebel im Stand | |  |  |
| 9.2.4 | Armstreckhebel im Stand | |  |  |
| 9.3.1 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage | |  |  |
| 9.3.2 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage | |  |  |
| 9.3.3 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage | |  |  |
| 9.3.4 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage | |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10. Ju-Jutsu Wurftechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | | **Kombination** |
| 10.1 | Körperwurf |  | |  |
| 10.2.1 | Selbstfallwurf |  | |  |
| 10.2.2 | Selbstfallwurf |  | |  |
| 10.2.3 | Selbstfallwurf |  | |  |
| 10.2.4 | Selbstfallwurf |  | |  |
| 10.3 | Wurftechnik nach Wahl des Prüfers |  | |  |
| **11. Stockabwehr / -anwendung** | | | | |
| **Nr.** | **Stocktechnik** | **Angriff** | | **Kombination** |
| 11.1.1 | Festlegetechnik mit dem Stock |  | |  |
| 11.1.2 | Festlegetechnik mit dem Stock |  | |  |
| 11.2 | Transporttechnik mit dem Stock |  | |  |
| **Nr.** | **Abwehr vom Prüfer angesagter Mehrfachangriffe** | | | |
| 11.3.1 | 1. Stockschlag / -stich  2. Stockschlag / -stich | | | |
| 11.3.2 | 1. Stockschlag / -stich  2. Atemi  (oder umgekehrt) | | | |
| 11.3.3 | 1. Griff (Mitteldistanz)  2. Stockschlag / -stich | | | |
| **12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen** | | | | |
| **Nr.** | **Angriff** | | **Messerabwehrhandlung** | |
| 12.1.1 | Bedrohung mit dem Messer aus Nahdistanz | |  | |
| 12.1.2 | Bedrohung mit dem Messer aus Nahdistanz | |  | |
| 12.1.3 | Bedrohung mit dem Messer aus Nahdistanz mit eigenem Rücken an der Wand oder auf dem Boden | |  | |
| **13. Weiterführungstechniken** | | | | |
| **Nr.** | **Weiterführung von Hebeltechniken** | | | |
| 13.1.1 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 13.1.2 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 13.1.3 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 13.1.4 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| **Nr.** | **Weiterführung von Wurftechniken** | | | |
| 13.2.1 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 13.2.2 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 13.2.3 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 13.2.4 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| **14. Gegentechniken** | | | | |
| **Nr.** | **Gegentechnik gegen Hebeltechnik** | | | |
| 14.1.1 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 14.1.2 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 14.1.3 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 14.1.4 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| **Nr.** | **Gegentechnik gegen Wurftechnik** | | | |
| 14.2.1 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 14.2.2 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 14.2.3 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| 14.2.4 | Nach Wahl des Prüfers | | | |
| **15. Freie Selbstverteidigung** | | | | |
| **Nr.** | **Freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer** | | | |
| 15.1 | Freie SV gegen 2 gleichzeitig angreifende Gegner mit Stock und beweglichen Gegenstand | | | |
| **Nr.** | **Freie SV gegen einen unbewaffnete Angreifer** | | | |
| 5.1.1 | Abwehr zweier unmittelbar nacheinander vom Prüfer angesagten Angriffen | | | |
| 5.1.2 | Abwehr zweier unmittelbar nacheinander vom Prüfer angesagten Angriffen | | | |
| 5.1.3 | Abwehr zweier unmittelbar nacheinander vom Prüfer angesagten Angriffen | | | |
| **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 | | | |