|  |
| --- |
| **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 / -stich2. Stockschlag / -stich |
| 11.3.2 | 1. Stockschlag / -stich2. 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 |