|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4. Dan – Schwarzgurt** | | | | |
| **17. Freie Darstellung / Kata** | | | | |
| 17.1 | Traditionelle Kata oder freie Darstellung eines Handlungskomplexes oder einer Technikgruppe mit mindesten 20 auf meisterlichem Niveau dargestellten Technikkomplexen | | | |
| **4. Bodentechniken** | | | | |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | | **Handlungskomplex** |
| 4.1.1 | Zu Boden bringen des stehenden Gegners nach erfolgter Wurftechnik |  | |  |
| 4.1.2 | Zu Boden bringen des stehenden Gegners nach erfolgter Wurftechnik |  | |  |
| 4.2.1 | Zu Boden bringen des stehenden Gegners aus eigener Bank- oder Bauchlage |  | |  |
| 4.2.2 | Zu Boden bringen des stehenden Gegners aus eigener Bank- oder Bauchlage |  | |  |
| 4.3.1 | Zu Boden bringen des stehenden Gegners aus eigener Rücken- oder Seitenlage |  | |  |
| 4.3.2 | Zu Boden bringen des stehenden Gegners aus eigener Rücken- oder Seitenlage |  | |  |
| **6. Ju-Jutsu Atemitechniken in Kombination nach Wahl des Prüflings** | | | | |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | | **Angriff** | **Kombination** |
| 6.1.1 | Atemi 1: | |  |  |
| 6.1.2 | Atemi 2: | |  |  |
| 6.1.3 | Atemi 3: | |  |  |
| 6.1.4 | Atemi 4: | |  |  |
| 6.1.5 | Atemi 5: | |  |  |
| 6.1.6 | Atemi 6: | |  |  |
| 6.1.7 | Atemi 7: | |  |  |
| 6.1.8 | Atemi 8: | |  |  |
| 6.1.9 | Atemi 9: | |  |  |
| 6.1.10 | Atemi 10: | |  |  |
| **7. Ju-Jutsu Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination nach Wahl des Prüflings** | | | | |
| **Nr.** | **Würgetechnik** | | **Angriff** | **Kombination** |
| 7.1.1 | Nervendruck | |  |  |
| 7.1.2 | Nervendruck | |  |  |
| 7.1.3 | Nervendruck | |  |  |
| 7.1.4 | Nervendruck | |  |  |
| 7.1.5 | Nervendruck | |  |  |
| 7.1.6 | Nervendruck | |  |  |
| 7.2.1 | Würgetechnik | |  |  |
| 7.2.2 | Würgetechnik | |  |  |
| 7.2.3 | Würgetechnik | |  |  |
| 7.2.4 | Würgetechnik | |  |  |
| 7.2.5 | Würgetechnik | |  |  |
| 7.2.6 | Würgetechnik | |  |  |
| **8. Ju-Jutsu Sicherungstechniken in Kombination** | | | | |
| **Nr.** | **Sicherungstechnik** | | | |
| 8.1 | Mind. 2 Sicherungstechniken im Verlauf des Technikprogramms (PF6. – PF10.) | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9. Ju-Jutsu Hebeltechniken in Kombination** | | | |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 9.1.1 | Genickhebel |  |  |
| 9.1.2 | Genickhebel |  |  |
| 9.2.1 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.2.2 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.2.3 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.2.4 | Armbeugehebel im Stand |  |  |
| 9.3.1 | Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.3.2 | Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.3.3 | Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.4.1 | Beinhebel |  |  |
| 9.4.2 | Beinhebel |  |  |
| 9.4.3 | Beinhebel |  |  |
| 9.4.4 | Beinhebel |  |  |
| **10. Ju-Jutsu Wurftechniken in Kombination** | | | |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 10.1 | Kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen |  |  |
| 10.2 | Kleine Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen |  |  |
| 10.3.1 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.3.2 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.3.3 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.3.4 | Selbstfallwurf |  |  |
| 10.4 | Wurftechnik nach Wahl des Prüfers |  |  |
| **11. Stockabwehr / -anwendung** | | | |
| **Nr.** | **Verteidigung mit dem Stock** | | |
| 11.1.1.1 | Kontaktangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.1.2 | Kontaktangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.1.3 | Kontaktangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.1.4 | Kontaktangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.2.1 | Atemiangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.2.2 | Atemiangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.2.3 | Atemiangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.2.4 | Atemiangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.3.1 | Stockangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.3.2 | Stockangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.3.3 | Stockangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 11.1.3.4 | Stockangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| **12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen** | | | |
| **Nr.** | **Abwehr vom Prüfer angesagter Mehrfachangriffe** | | |
| 12.1.1 | 1. Messerstich / -schnitt  2. Messerstich / -schnitt | | |
| 12.1.2 | 1. Messerstich / -schnitt  2. Atemiangriff  (oder umgekehrt) | | |
| 12.1.3 | 1. Griff (mittlere Distanz)  2. Messerstich / -schnitt | | |
| **Nr.** | **Verteidigung mit einem Alltagsgegenstand (außer Kleidung oder Stock)** | | |
| 12.2.1.1 | Kontaktangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 12.2.1.2 | Kontaktangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 12.2.2.1 | Atemiangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 12.2.2.2 | Atemiangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 12.2.3.1 | Stockangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| 12.2.3.2 | Stockangriff nach Wahl des Prüfers | | |
| **13. Weiterführungstechniken** | | | |
| **Nr.** | **Weiterführung auf jeweils 2 unterschiedliche Gegenreaktionen** | | |
| 13.1.1.1 | Technik 1 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 1 nach Wahl des Gegners) | | |
| 13.1.1.2 | Technik 1 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 2 nach Wahl des Gegners) | | |
| 13.1.2.1 | Technik 2 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 1 nach Wahl des Gegners) | | |
| 13.1.2.2 | Technik 2 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 2 nach Wahl des Gegners) | | |
| 13.1.3.1 | Technik 3 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 1 nach Wahl des Gegners) | | |
| 13.1.3.2 | Technik 3 nach Wahl des Prüfers (Gegenreaktion 2 nach Wahl des Gegners) | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **14. Gegentechniken** | |
| **Nr.** | **Gegentechnik mit jeweils 2 Varianten** |
| 14.1.1.1 | Technik 1 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 1 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.1.2 | Technik 1 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 2 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.2.1 | Technik 2 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 1 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.2.2 | Technik 2 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 2 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.3.1 | Technik 3 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 1 nach Wahl des Prüflings) |
| 14.1.3.2 | Technik 3 nach Wahl des Prüfers (Gegentechnik 2 nach Wahl des Prüflings) |
| **15. Freie Selbstverteidigung** | |
| **Nr.** | **Freie SV gegen einen bewaffneten Angreifer** |
| 15.1.1 | Abwehr von Angriffen mit Stock |
| 15.1.2 | Abwehr von Angriffen mit beweglichem Gegenstand |
| 15.1.3 | Abwehr von Angriffen mit Messer |
| **6. Atemitechnik am Schlagpolster** | |
| 6.2 | 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 |