|  |
| --- |
| **1. Dan – Schwarzgurt** |
| **2. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Haltetechnik** | **Handlungskomplex** |
| 2.1 | Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln in fließenden Übergängen: |
| 2.1.1 | Haltetechnik in Seitposition |  |
| 2.1.2 | Haltetechnik in Kreuzposition |  |
| 2.1.3 | Haltetechnik in Reitposition |  |
| 2.1.4 | Haltetechnik bei eigener Rückenlage |  |
| **13. Anwendungsformen {nach Wahl des Prüflings Option 13.1 oder 13.2}** |
| **Nr.** | **Offene Anwendungsform (Partner aktiv)** |
| 13.2 | Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu Techniken |
| **Nr.** | **Geschlossene Anwendungsform (Partner passiv mit festen Vorgaben)** |
| **Verkettete Techniken** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 13.1 | Verkettung von mind.10 Techniken aus mind. 2 Technikgruppen {Atemi, Hebel, Wurf, Würgen} in max. 2 Handlungskomplexen: |
| 13.1.1 |  |  |  |
| 13.1.2 |  |  |  |
| **3. Abwehrtechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 3.1 | Abwehrtechniken mit dem Ellbogen: |
| 3.1.1 |  |  |  |
| 3.1.2 |  |  |  |
| 3.2 | Abwehrtechnik mit unmittelbar folgender Armkontrolle und Konter | z.B. Fauststoß (R) zum Kopf | z.B. Handfegen (L) nach innen, Handgelenk Angriffsarm fassen (R), Ellbogenschlag vertikal vorwärts (L) zum Ellbogen Angriffsarm, … |
| **4. Atemitechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | Ellbogentechnik: |
| 4.1.1 |  |  |  |
| 4.1.2 |  |  |  |
| 4.1.3 |  |  |  |
| 4.1.4 |  |  |  |
| 4.2 | Unterarmtechnik | z.B. Schwinger (R) zum Kopf | z.B. Unterarmblock (L) nach außen & Unterarminnenseitenschlag (R) nach innen zum Ellbogengelenk Angriffsarm {Scherbewegung}, … |
| **5. Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Würge- / Nervendrucktechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 5.1 | Würgetechnik mit Beinen oder Füßen: |
| 5.1.1 |  |  |  |
| 5.1.2 |  |  |  |
| **6. Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 6.1 | Armhebel im Stand: |
| 6.1.1 |  |  |  |
| 6.1.2 |  |  |  |
| 6.2 | Armhebel bei gegnerischer Bodenlage: |
| 6.2.1 |  |  |  |
| 6.2.2 |  |  |  |
| 6.3 | Handgelenkhebel: |
| 6.3.1 |  |  |  |
| 6.3.2 |  |  |  |
| 6.4 | Fingerhebel |  |  |
| 6.5 | Beinhebel |  |  |
| 6.6 | Genickhebel |  |  |
| **7. Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 7.1 | Würfe nach Wahl des Prüflings {max. 1 Wurf aus dem Kyu-Bereich / mind. 1 Selbstfallwurf}: |
| 7.1.1 |  |  |  |
| 7.1.2 |  |  |  |
| 7.1.3 |  |  |  |

|  |
| --- |
| **8. Stockabwehr / -anwendung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 8.1 | Abwehr gegen Stockangriffe nach Wahl des Prüflings mit Folgetechniken unter Verwendung des Stocks: |
| 8.1.1 |  |  |
| 8.1.2 |  |  |
| 8.1.3 |  |  |
| 8.1.4 |  |  |
| **9. Messerabwehr** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 9.1 | Abwehr gegen Messerangriffe in Floretthaltung nach Wahl des Prüflings mit Kontrolle des waffenführenden Arms & Entwaffnung: |
| 9.1.1 |  |  |
| 9.1.2 |  |  |
| 9.1.3 |  |  |
| 9.2 | Abwehr gegen Messerangriffe in Dolchhaltung mit Kontrolle des waffenführenden Arms & Entwaffnung: |
| 9.2.1 | Dolch Angriffswinkel 1 |  |
| 9.2.2 | Dolch Angriffswinkel 2 |  |
| **10. Weiterführungstechniken** |
| **Nr.** | **Weiterführung** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 10.1 | Weiterführung von Hebeltechniken: |
| 10.1.1 |  |  |  |
| 10.1.2 |  |  |  |
| 10.1.3 |  |  |  |
| 10.2 | Weiterführung von Wurftechniken: |
| 10.2.1 |  |  |  |
| 10.2.2 |  |  |  |
| 10.2.3 |  |  |  |
| 10.3 | Weiterführung von Würgetechniken: |
| 10.3.1 |  |  |  |
| **11. Gegentechniken** |
| **Nr.** | **Gegentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 11.1 | Gegentechniken gegen Hebel: |
| 11.1.1 |  |  |  |
| 11.1.2 |  |  |  |
| 11.1.3 |  |  |  |
| 11.2 | Gegentechniken gegen Wurf: |
| 11.2.1 |  |  |  |
| 11.2.2 |  |  |  |
| 11.2.3 |  |  |  |
| 11.3 | Gegentechnik gegen Würgen: |
| 11.3.1 |  |  |  |
| 11.3.2 |  |  |  |
| **12. Freie Selbstverteidigung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 12.1 | Freie SV gegen 2 unbewaffnete Angreifer: |
| 12.1.3 | 3 – 5 freie Angriffe mit Kontakt | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.4 | 3 – 5 freie Angriffe ohne Kontakt | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.1 | 3 – 5 angesagte Angriffe {für beide Angreifer} mit Kontakt nach Wahl der Prüfer | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2 | 3 – 5 angesagte Angriffe {für beide Angreifer} ohne Kontakt nach Wahl der Prüfer | Nach Ermessen des Prüflings |
| **15. Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| **Nr.** | **Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| 15.1 | Zusammenfassende Beurteilung sinnvoller Technikkombinationen während des gesamten Prüfungsprogramms |
| **16. Angriffs- / Partnerverhalten** |
| **Nr.** | **Angriffs- / Partnerverhalten** |
| 16.1 | Zusammenfassende Beurteilung zum Verhalten als Prüfling und auch als Partner während des gesamten Prüfungsprogramms |

Arbeitspapier DJJV:









