|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Bewegungsformen** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 14.1 | Freie Abwehr von Atemi- und Fassangriffen im Stand durch Elemente der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken {ohne Folgetechniken} |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Falltechniken** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| **Falltechniken unter Einwirkung des Angreifers** | | | | | | | |
| 1.1.1 | Rolle vorwärts |  |  |  |  |  |  |
| 1.1.2 | Rolle rückwärts |  |  |  |  |  |  |
| 1.1.3 | Sturz seitwärts |  |  |  |  |  |  |
| 1.1.4 | Sturz vorwärts |  |  |  |  |  |  |
| 1.1.5 | Sturz rückwärts |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Bodentechniken** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 2.1 | Verteidigung gegen Faustangriffe in eigener Rückenlage {Angreifer kniet zwischen den Beinen} |  |  |  |  |  |  |
| 2.2 | Verteidigung gegen Faustangriffe in eigener Rückenlage {Angreifer in Reitposition} |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Anwendungsformen** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| **Offene Anwendungsform (Partner aktiv)** | | | | | | | |
| 13.2.2 | Freie Auseinandersetzung mit Atemi- und Wurftechniken nach hinten in Kombination |  |  |  |  |  |  |
| **Geschlossene Anwendungsform auf Pratzen (Partner passiv mit festen Vorgaben)** | | | | | | | |
| 13.1.1 | Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellbogentechnik, Wurftechnik nach hinten |  |  |  |  |  |  |
| 13.1.2 | Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Abwehrtechniken** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 3.1.1 | Abwehrtechnik mit Fuß oder Unterschenkel |  |  |  |  |  |  |
| 3.1.2 | Abwehrtechnik mit Fuß oder Unterschenkel |  |  |  |  |  |  |
| 3.2 | Abwehrtechnik mit Hand oder Arm und gleichzeitiger Störtechnik |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Atemitechniken** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 4.1 | Handkantentechnik |  |  |  |  |  |  |
| 4.2 | Fußtechnik abwärts |  |  |  |  |  |  |
| 4.3 | Fußtechnik seitwärts |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Würge- / Nervendrucktechniken** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 5.1.1 | Nervendrucktechnik |  |  |  |  |  |  |
| 5.1.2 | Nervendrucktechnik |  |  |  |  |  |  |
| **Partnerwechsel** | | | | | | | |
| 5.2.1 | Würgetechnik mit Kleidung |  |  |  |  |  |  |
| 5.2.2 | Würgetechnik mit Kleidung |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Hebeltechniken** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 6.1 | Armhebel im Stand |  |  |  |  |  |  |
| 6.2 | Armhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |  |  |  |  |
| 6.3 | Handgelenkhebel |  |  |  |  |  |  |
| 6.4 | Fingerhebel |  |  |  |  |  |  |
| 6.5 | Beinhebel |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Wurftechniken** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 7.1 | Hüftfegen |  |  |  |  |  |  |
| 7.2 | Rückriss |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Stockabwehr / -anwendung** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| **Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms & Entwaffnung** | | | | | | | |
| 8.1.1 | Stockschlag 1 |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.2 | Stockschlag 2 |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.3 | Stockschlag 3 |  |  |  |  |  |  |
| 8.1.4 | Stockschlag 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Messerabwehr** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| **Messerabwehr (Floretthaltung) mit Kontrolle des waffenführenden Arms & Entwaffnung** | | | | | | | |
| 9.1.1 | Messerstich oder -schnitt 1 |  |  |  |  |  |  |
| 9.1.2 | Messerstich oder -schnitt 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Weiterführungstechniken** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 10.1.1 | Weiterführung einer Wurftechnik |  |  |  |  |  |  |
| 10.1.2 | Weiterführung einer Wurftechnik |  |  |  |  |  |  |
| 10.2.1 | Weiterführung einer Atemitechnik |  |  |  |  |  |  |
| 10.2.2 | Weiterführung einer Atemitechnik |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Gegentechniken** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 11.1.1 | Gegentechnik gegen Hebel |  |  |  |  |  |  |
| 11.1.2 | Gegentechnik gegen Hebel |  |  |  |  |  |  |
| 11.2.1 | Gegentechnik gegen Wurf |  |  |  |  |  |  |
| 11.2.1 | Gegentechnik gegen Wurf |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Freie SV** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| **Freie SV gegen je 2 Angriffe aus den nachfolgenden 3 Gruppen** | | | | | | | |
| 12.1.1 | Gruppe 1: | | | | | | |
| 12.1.1.1 | Diagonales Handgelenk fassen (R) oder (L) |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.1.2 | Griff (R) oder (L) in die Harre oder an die Ohren von vorn & Zug |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.1.3 | Griff (R) oder (L) ins Revers & Schlag |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.1.4 | Schwitzkasten (R) oder (L) von vorn |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.2 | Gruppe 2: | | | | | | |
| 12.1.2.1 | Doppelschwinger (L), (R) oder (R), (L) |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.2.2 | Knieschlag (R) oder (L) |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.2.3 | Schwinger (R) oder (L) |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.2.4 | Rückhandschlag (R) oder (L) |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.3 | Gruppe 3: | | | | | | |
| 12.1.3.1 | Stock 1 (R) oder (L) |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.3.2 | Stock 2 (R) oder (L) |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.3.3 | Stock 3 (R) oder (L) |  |  |  |  |  |  |
| 12.1.3.4 | Stock 4 (R) oder (L) |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Kombinationen / Vielfältigkeit** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 15 | Sinnvolle Kombinationen |  |  |  |  |  |  |
| **Nr.** | **Angriffs- / Partnerverhalten** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Notizen** |
| 16 | Verhalten als Prüfling und als Partner |  |  |  |  |  |  |