|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegungsformen** | | |
|  | 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7  1.8  1.9  1.10  1.11  1.12  1.13  1.14  1.15  1.16  1.17 | Verteidigungsstellung  Auslagenwechsel nach vorne  Auslagenwechsel nach hinten  Auslagenwechsel auf der Stelle  Auspendeln nach hinten  Auspendeln zur Seite  Abducken  Abtauchen  Gleiten vorwärts  Gleiten rückwärts  Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein  Gleiten rückwärts mit dem hinteren Bein  Körperabdrehen  Schrittdrehung 90° vorwärts  Schrittdrehung 90° rückwärts  Schrittdrehung 180° vorwärts  Schrittdrehung 180° rückwärts |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Falltechniken** | | |
|  | 2.1 | Sturz seitwärts (rechts und links) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bodentechniken** | | |
|  | 4.1 | Haltetechnik in seitlicher Position |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** | | |
| Grifflösen  (1 Ausführung) | 5.5 | Angriff: Gleichseitiges Handgelenkfassen mit rechts  Kombination: Tritt gegen das Schienbein / Grifflösen / Faustrückenschlag zum Kopf |
| Handballentechnik (1 Ausführung) | 6.1 | Angriff: Ohrfeige rechts  Kombination: Passivblock zum Kopf / Handballentechnik / Beinstellen / Handbeugehebel als Festlegetechnik (dabei auf dem Gegner knien) |
| Sicherungstechniken |  | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms |
| Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (1 Ausführung) | 9.1 | Angriff: Festhalten an den Schultern am Boden zwischen den Beinen kniend  Kombination: Grifflösen / Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners / Fußtritt rückwärts / Aufstehen |
| Beinstellen | 10.1 | Angriff: Ohrfeige rechts  Kombination: Passivblock zum Kopf / Handballentechnik / Beinstellen / Fauststoß zum Körper |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Freie Anwendungsformen** | | |
|  | 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen |