|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |
|  | 4.2 | Haltetechnik in Kreuzposition |
|  | 4.3 | Haltetechnik in Reitposition |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** | | |
| Abwehrtechnik mit der Hand  (2 Ausführungen)  Grifflösen  (1 Ausführung) | 5.4.1  5.4.2  5.5 | Angriff: Ohrfeige rechts  Kombination: Schulterstopp / Halbkreisfußtritt zum Bein / Führhand-Schlaghand zum Bauch  Angriff: Versuchter Griff ins Revers mit rechts  Kombination: Handfegen mit links / Halbkreisfußtritt zum Bein / Führhand-Schlaghand zum Bauch  Angriff: Gleichseitiges Handgelenkfassen mit rechts  Kombination: Tritt gegen das Schienbein / Grifflösen / Faustrückenschlag zum Kopf |
| Griffsprengen | 5.6 | Angriff: Gleichseitiges Handgelenkfassen mit links  Kombination: Tritt gegen das Schienbein / Griffsprengen / Halbkreisfußtritt zum Bein / Führhand-Schlaghand zum Bauch |
| Handballentechnik (1 Ausführung) | 6.1 | Angriff: Ohrfeige rechts  Kombination: Passivblock zum Kopf / Handballentechnik / Beinstellen / Handbeugehebel als Sicherungstechnik (dabei auf dem Gegner knien) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** | | |
| Knietechnik (1 Ausführung) | 6.2 | Angriff: Ohrfeige rechts  Kombination: Abwehrfolge im 3er-Kontakt / Knieschlag zum Bauch / Take-Down-Technik / Kreuzfesselgriff bei Bauchlage des Gegners |
| 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 |