|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegungsformen** | | |
|  | 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7  1.8  1.9  1.10  1.11 | Verlängerung der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung  Verlängerung der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung  Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn  Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten  Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite  Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite  Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn  Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten  Doppelschrittdrehung um 90°  Doppelschrittdrehung um 180°  Doppelschrittdrehung um 180° in den Parallelstand |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Falltechniken** | | |
|  | 2.1  2.2 | Rolle vorwärts in den Stand (rechts und links)  Rolle rückwärts in den Stand (rechts und links) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Komplexaufgabe** | | |
|  | 3.1 | Fausttechniken (an einem sich bewegenden, aber sonst passiven Partner) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bodentechniken** | | |
|  | 4.1 | Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position  Angriff: Haltetechnik in seitlicher Position  Kombination: |
| **Bodentechniken** | | |
|  | 4.2 | Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition  Angriff: Haltetechnik in Kreuzposition  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** | | |
| Abwehrtechnik mit dem Unterarm  (2 Ausführungen) | 5.1.1  5.1.2 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |
| Fauststoß  (1 Ausführung)  Faustschläge  (2 Ausführungen) | 6.2  6.3.1 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |
|  | 6.3.2 | Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** | | |
| Sicherungstechniken |  | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms |
| Armstreckhebel im Stand  (1 Ausführung)  Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners  (1 Ausführung) | 9.1  9.2 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |
| Hüftwurf oder Hüftrad | 10.1 | Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Weiterführungstechniken** | | |
| Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel  (Ausführung rechts und links) | 13.1 |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gegentechniken** | | |
| Verhindern eines Wurfs nach vorne durch Aussteigen  (2 Ausführungen) | 14.1.1  14.1.2 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |
| Verhinderung eines Wurfs nach vorne durch Blockieren  ( 2 Ausführungen) | 14.2.1  14.2.2 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie A)** | | |
| Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst | 15.1 | Angriff:  Kombination: |
| Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) | 15.2 | Angriff:  Kombination: |
| Würgen von vorne mit beiden Händen | 15.3 | Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie A)** | | |
| Würgen von der Seite mit beiden Händen | 15.4 | Angriff:  Kombination: |
| Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig von der Seite | 15.5 | Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Freie Anwendungsformen** | | |
|  | 16.1 | Freie Auseinandersetzung am Boden |