|  |
| --- |
| **Bewegungsformen** |
|  | 1.11.21.31.41.51.61.71.81.91.101.11 | Verlängerung der Verteidigungsstellung in die offensive AktionsstellungVerlängerung der Verteidigungsstellung in die defensive AktionsstellungAusfallschritt mit dem vorderen Bein nach vornAusfallschritt mit dem hinteren Bein nach hintenAusfallschritt mit dem vorderen Bein zur SeiteAusfallschritt mit dem hinteren Bein zur SeiteAusfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vornAusfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hintenDoppelschrittdrehung um 90°Doppelschrittdrehung um 180°Doppelschrittdrehung um 180° in den Parallelstand |

|  |
| --- |
| **Falltechniken** |
|  | 2.12.2 | 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 PositionAngriff: Haltetechnik in seitlicher PositionKombination: |
| **Bodentechniken** |
|  | 4.2 | Befreiung aus Haltetechnik in KreuzpositionAngriff: Haltetechnik in KreuzpositionKombination: |
|  | 4.3  | Befreiung aus Haltetechnik in ReitpositionAngriff: Haltetechnik in KreuzpositionKombination: |

|  |
| --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Abwehrtechnik mit dem Unterarm(2 Ausführungen) | 5.1.15.1.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Fußtechnik vorwärts(1 Ausführung)Fauststoß(1 Ausführung)Faustschläge(2 Ausführungen) | 6.16.26.3.1 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
|  | 6.3.2 | Angriff: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)Armbeugehebel im Stand(1 Ausführung)Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden(1 Ausführung)  | 9.19.29.39.4 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination:Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Hüftwurf oder Hüftrad | 10.1 | Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Große Außensichel | 10.2 | Angriff:Kombination: |

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

|  |
| --- |
| **Gegentechniken** |
| Verhindern eines Wurfs nach vorne durch Aussteigen(2 Ausführungen) | 14.1.114.1.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Verhinderung eines Wurfs nach vorne durch Blockieren ( 2 Ausführungen) | 14.2.114.2.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie A)** |
| Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst | 15.1 | Angriff:Kombination: |
|  |

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