|  |
| --- |
| **Bewegungsformen** |
|  | 1.11.21.31.41.51.61.71.81.91.101.111.121.131.141.15 | Übersetzschritte vorwärtsÜbersetzschritte rückwärtsÜbersetzschritte seitwärts mit dem vorderen BeinÜbersetzschritte seitwärts mit dem hinteren BeinÜbersetzschritte auf der StelleVerteidigungslage am BodenAuslagenwechsel in der BodenlageGleiten nach vorne in der BodenlageGleiten rückwärts in der BodenlageDrehung nach vorne in der Bodenlage um 90°Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90°Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180°Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180°Rollen in der BodenlageAufstehen aus der Bodenlage |

|  |
| --- |
| **Falltechniken** |
|  | 2.12.22.32.4 | Sturz vorwärtsSturz rückwärtsRolle vorwärts in den Stand über HindernisseRolle rückwärts in den Stand über Hindernisse |

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

|  |
| --- |
| **Bodentechniken** |
|  | 4.14.2 | Haltetechnik bei gegnerischer BauchlageAngriff:Kombination:Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener RückenlageAngriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Abwehrtechnik mit der Hand(4 Ausführungen) | 5.1.15.1.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Ellbogentechniken(2 Ausführungen) | 6.1.16.1.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Nervendrucktechnik(1 Ausführung) | 7.1 | Angriff:Kombination: |
| Sicherungstechniken |  | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms |

|  |
| --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Handgelenkhebel(1 Ausführung) | 9.1 | Angriff:Kombination:  |
| Schulterwurf oder Schulterzug(1 Ausführung) | 10.1 | Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Weiterführungstechniken** |
| Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) | 13.1.113.1.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen) | 13.2.113.2.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Gegentechniken** |
| Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) | 14.1.114.1.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie B)** |
| Umklammerung von vorn unter den ArmenUmklammerung von vorn über den ArmenSchwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)Schwitzkasten von vorn (Angriff links)Würge von hinten mit dem Unterarm | 15.115.215.315.415.5 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: Angriff:Kombination:Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Freie Anwendungsformen** |
|  | 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken |