|  |
| --- |
| **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** |
|  | 4.14.24.3 | Haltetechnik bei gegnerischer BauchlageAngriff:Kombination:Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener RückenlageAngriff:Kombination:Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangenAngriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Abwehrtechnik mit der Hand(4 Ausführungen) | 5.1.15.1.25.1.35.1.4 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination:Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Abwehrtechnik mit Fuß oder Unterschenkel(1 Ausführung) | 5.2 | Angriff:Kombination: |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Ellbogentechniken(2 Ausführungen) | 6.1.16.1.2 | Angriff:Kombination:Angriff:Kombination: |
| Lowkick(1 Ausführung) | 6.2 | Angriff:Kombination: |
| Nervendrucktechnik(1 Ausführung) | 7.1 | Angriff:Kombination: |
| Würgetechnik(1 Ausführung) | 7.2 | Angriff:Kombination: |
| Sicherungstechniken |  | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms |
| Handgelenkhebel(1 Ausführung) | 9.1 | Angriff:Kombination:  |
| Armbeugehebel als Transporttechnik(1 Ausführung) | 9.2 | Angriff:Kombination: |
| Schulterwurf oder Schulterzug(1 Ausführung) | 10.1 | Angriff:Kombination: |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Große Innensichel(1 Ausführung) | 10.2 | Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Stockabwehr/-anwendung** |
| Schlag von oben außen | 11.1 | Angriff:Kombination: |
| Schlag von oben innen | 11.2 | Angriff:Kombination: |
| Schlag zur Körpermitte außen | 11.3 | Angriff:Kombination: |
| Schlag zur Körpermitte innen | 11.4 | Angriff:Kombination: |
| Stockstich zur Körper-mitte | 11.5 | Angriff:Kombination: |
| Schlag zum Kopf von oben | 11.6 | Angriff:Kombination: |
| Schlag zu den Beinen von außen | 11.7 | Angriff:Kombination: |

|  |
| --- |
| **Stockabwehr/-anwendung** |
| Schlag zu den Beinen von innen | 11.8 | 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 |