|  |
| --- |
| **Bewegungsformen** |
|  | 1.11.21.31.41.51.61.71.81.91.101.111.121.131.141.151.161.17 | VerteidigungsstellungAuslagenwechsel nach vorneAuslagenwechsel nach hintenAuslagenwechsel auf der StelleAuspendeln nach hintenAuspendeln zur SeiteAbduckenAbtauchenGleiten vorwärtsGleiten rückwärtsGleiten seitwärts mit dem vorderen BeinGleiten rückwärts mit dem hinteren BeinKörperabdrehenSchrittdrehung 90° vorwärtsSchrittdrehung 90° rückwärtsSchrittdrehung 180° vorwärtsSchrittdrehung 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) | 5.4.15.4.25.5 | Angriff: Ohrfeige rechtsKombination: Schulterstopp / Halbkreisfußtritt zum Bein / Führhand-Schlaghand zum BauchAngriff: Versuchter Griff ins Revers mit rechtsKombination: Handfegen mit links / Halbkreisfußtritt zum Bein / Führhand-Schlaghand zum BauchAngriff: Gleichseitiges Handgelenkfassen mit rechtsKombination: Tritt gegen das Schienbein / Grifflösen / Faustrückenschlag zum Kopf |
| Griffsprengen | 5.6 | Angriff: Gleichseitiges Handgelenkfassen mit linksKombination: Tritt gegen das Schienbein / Griffsprengen / Halbkreisfußtritt zum Bein / Führhand-Schlaghand zum Bauch |
| Handballentechnik (1 Ausführung) | 6.1 | Angriff: Ohrfeige rechtsKombination: 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 rechtsKombination: 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 kniendKombination: Grifflösen / Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners / Fußtritt rückwärts / Aufstehen |
| Beinstellen | 10.1 | Angriff: Ohrfeige rechtsKombination: Passivblock zum Kopf / Handballentechnik / Beinstellen / Fauststoß zum Körper |

|  |
| --- |
| **Freie Anwendungsformen** |
|  | 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen |