|  |
| --- |
| **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: |

|  |
| --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** |
| Abwehrtechnik mit dem Unterarm(1 Ausführung) | 5.1.1 | Angriff:Kombination: |
| Fauststoß(1 Ausführung) | 6.2 | Angriff:Kombination: |
| Sicherungstechniken |  | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms |
| Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners(1 Ausführung) | 9.2 | 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) | 14.1.114.1.2 | 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: |
| 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 |