|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegungsformen** | | |
|  | 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7  1.8  1.9  1.10  1.11  1.12  1.13  1.14  1.15 | Übersetzschritte vorwärts  Übersetzschritte rückwärts  Übersetzschritte seitwärts mit dem vorderen Bein  Übersetzschritte seitwärts mit dem hinteren Bein  Übersetzschritte auf der Stelle  Verteidigungslage am Boden  Auslagenwechsel in der Bodenlage  Gleiten nach vorne in der Bodenlage  Gleiten rückwärts in der Bodenlage  Drehung 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 Bodenlage  Aufstehen aus der Bodenlage |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Falltechniken** | | |
|  | 2.1  2.2  2.3  2.4 | Sturz vorwärts  Sturz rückwärts  Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse  Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bodentechniken** | | |
|  | 4.1  4.2  4.3 | Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage  Angriff:  Kombination:  Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage  Angriff:  Kombination:  Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen  Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** | | |
| Abwehrtechnik mit der Hand  (4 Ausführungen) | 5.1.1  5.1.2  5.1.3  5.1.4 | 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) | 6.1.1  6.1.2 | 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) | 13.1.1  13.1.2 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |
| Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen) | 13.2.1  13.2.2 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gegentechniken** | | |
| Gegentechniken gegen Hebeltechniken  (2 Ausführungen) | 14.1.1  14.1.2 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Freie Selbstverteidigung (Duo-Serie B)** | | |
| Umklammerung von vorn unter den Armen  Umklammerung von vorn über den Armen  Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)  Schwitzkasten von vorn (Angriff links)  Würge von hinten mit dem Unterarm | 15.1  15.2  15.3  15.4  15.5 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |

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