

|                  |  |       |  |
|------------------|--|-------|--|
| Prüfungsfach     | Aufgabenstellung   | Name: |  |
| Bew'formen       | <i>wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>  |       |  |
| Fall-techniken   | <i>wird zu dieser Graduierung nicht geprüft</i>  |       |  |
| Komplexaufgaben  | Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken am pass. Partner   |       |  |
| Boden-techniken  | Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners  | (1)   |  |
|                  |  | (2)   |  |
|                  |  | (3)   |  |
| Abwehr-techniken | Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen unterschiedliche Angriffe mit Übergang zu Hebel-techniken | (1)   |  |
|                  |  | (2)   |  |
|                  |  | (3)   |  |
|                  | Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen   | (1)   |  |
|                  |  | (2)   |  |
|                  |  | (3)   |  |
| Atemi-techniken  | Hand-innenkantenschlag   |       |  |
|                  | Ellenbogentechnik  | (1)   |  |
|                  |  | (2)   |  |

|  |   |     |  |
|--|---|-----|--|
|  |   | (3) |  |
|  |   | (4) |  |
|  | weitere Atemtechnik nach Wahl des Prüfers                 |     |  |
|  | Atemi an Pratze / Schlagpolster                           |     |  |
| Würge- /<br>Nerven-<br>druck-<br>techniken | Würgetechnik mit<br>Beinen oder Füßen                     | (1) |  |
|  |   | (2) |  |
| Siche-<br>rungs-<br>techniken              | Kombinierte<br>Festlegetechnik                            |     |  |
|  | mind. 1 weitere Technik i.<br>Verl. d.<br>Technikprogramm |     |  |
| Hebel-<br>techniken                        | Genickhebel   |     |  |
|  | Armstreckhebel im<br>Stand                                | (1) |  |
|  |   | (2) |  |
|  |   | (3) |  |
|  | Armstreckhebel bei<br>gegnerischer<br>Bodenlage           | (1) |  |
|  |   | (2) |  |
|  |   | (3) |  |
| Wurf-<br>techniken                         | Schleuderwurf   |     |  |

|          |   |   |          |
|----------|---|---|----------|
|          | Ausheber                                  | (1)   |          |
|          |   | (2)   |          |
|          | Selbstfallwurf                            | (1)   |          |
|          |   | (2)   |          |
|          | weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüfers |   |          |
|          | Stock-<br>abwehr /<br>-anwen-<br>dung     | Stockabwehr<br>mit waffen-<br>losen Folge-<br>techniken | Winkel 1 |
| Winkel 2 |   |   |          |
| Winkel 3 |   |   |          |
| Winkel 4 |   |   |          |
| Winkel 5 |   |   |          |
| Winkel 6 |   |   |          |
| Winkel 7 |   |   |          |
| Winkel 8 |   |   |          |

|  |  |          |  |
|--|--|----------|--|
| Abwehr/<br>Anwen-<br>dung<br>sonstiger<br>Waffen | Messer-<br>abwehr mit<br>Entwaff-<br>nungs-<br>technik | Winkel 1 |  |
|  |  | Winkel 2 |  |
|  |  | Winkel 3 |  |

|  |   |  |     |
|--|---|--|-----|
|  |   | Winkel 4   |     |
|  |   | Winkel 5   |     |
| Weiterführungs-<br>techniken                   | Weiterführung<br>einer<br>Hebeltechni-<br>k | (1)  |     |
|  |   | (2)  |     |
|  |   | (3)  |     |
|  | Weiterführung<br>einer Wurf-<br>technik     | (1)  |     |
|  |   | (2)  |     |
|  |   | (3)  |     |
|  | Weiterführung<br>einer Würge-<br>technik    | (1)  |     |
|  |   | (2)  |     |
|  | Gegen-<br>techniken                         | Gegen-<br>technik<br>gegen eine<br>Hebel-<br>technik | (1) |
| (2)  |   |  |     |
| (3)  |   |  |     |
| Gegen-<br>technik<br>gegen eine<br>Wurftechnik |   | (1)  |     |
|  |   | (2)  |     |
|  |   | (3)  |     |
| Gegen-<br>technik<br>gegen eine<br>Würge-      |   | (1)  |     |

|                               |  |                    |  |
|-------------------------------|--|--------------------|--|
|                               | technik  | (2)                |  |
| Freie Selbstverteidigung      | 2 Angreifer, angesagte Angriffe  | 3-5 x mit Kontakt  |  |
|                               |  | 3-5 x ohne Kontakt |  |
|                               | 2 Angreifer, freie Angriffe  | 3-5 x mit Kontakt  |  |
|                               |  | 3-5 x ohne Kontakt |  |
| Freie Anwendungsformen        | Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken                          |                    |  |
| Freie Darst./Kata             |  |                    |  |
| Kombinationen/ Vielfältigkeit | Sinnvolle Technik-kombinationen während der gesamten Prüfung             |                    |  |
| Angreifer-/ Partnerverhalten  | Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung |                    |  |