

Prüfungsfach	Aufgabenstellung	Name:	
Bew'formen			
Fall-techniken			
Komplexaufgaben	Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken am pass. Partner		
Bodentechniken	Übergang vom Stand zum Boden	(1)	
		(2)	
Abwehrtechniken	Abwehrfolge im Dreierkontakt mit abgesprochenen Störaktionen	(1)	
		(2)	
	Kombinierte Abwehrtechnik	(1)	
		(2)	
		(3)	
		(4)	
Atemitechniken	Fußstoß rückwärts		
	Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag		
	weitere Atemitechnik nach Wahl des Prüfers		
	Atemi an Pratze/ Schlagpolster		

Würge- / Nerven- druck- techniken	Nervendruck- technik	(1)	
		(2)	
		(3)	
		(4)	
	Kombinierte Würgetechnik	(1)	
		(2)	

Siche- rungs- techniken	Kombinierte Transporttechnik		
	mind. 1 weitere Technik i. Verl. d. Technikprogr.		
Hebel- techniken	Handdrehgriff oder Armdrehgriff		
	Armbeugehebel im Stand	(1)	
		(2)	
		(3)	
	Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage	(1)	
		(2)	
	Beinhebel	(1)	
		(2)	

		(3)	
Wurf- techniken	Körperrückstoß		
	Ausheber	(1)	
		(2)	
		(3)	
	Selbstfallwurf	(1)	
		(2)	
		(3)	
	weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüfers		

Stock- abwehr / -anwen- dung	Atemtechnik mit dem Stock	(1)	
		(2)	
	Würgetechnik mit dem Stock	(1)	
		(2)	
	Hebeltechnik mit dem Stock	(1)	
		(2)	
	Wurftechnik mit dem Stock	(1)	

		(2)	
Abwehr/ Anwen- dung sonstiger Waffen	Messerabwehr mit waffenlosen Folgetechniken	Winkel 1	
		Winkel 2	
		Winkel 3	
		Winkel 4	
		Winkel 5	
Weiter- führungs- techniken	Weiterführung von Hebeltechniken nach Wahl des Prüfers	(1)	
		(2)	
		(3)	
	Weiterführung von Wurftechniken nach Wahl des Prüfers	(1)	
		(2)	
		(3)	

Gegen- techniken	Gegen- techniken gegen Hebeltechniken nach Wahl des Prüfers	(1)	
		(2)	
		(3)	
	Gegentechniken gegen Wurftechniken, wenn das	(1)	

	eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann	(2)	
		(3)	
Freie Selbstverteidigung	1 Angreifer, angesagte Angriffe	3-5 x mit Stock	
		3-5 x m. bewegl. Gegenstand	
	1 Angreifer, freie Angriffe	3-5 x mit Stock	
		3-5 x m. bewegl. Gegenstand	
Freie Anwendungsformen	Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		
Freie Darst./Kata			
Kombinationen/ Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung		
Angreifer-/ Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung		