


Prüfungshilfsliste 3. Dan (Schwarzgurt)			Name	Name	Name
		Technikausführung			
1	Bewegungsformen	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
2	Falltechniken	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
3	Komplexaufgaben	3.1 Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken			
4	Bodentechniken	4.1 Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik (4 Ausführungen)			
5	Abwehrtechniken	5.1 Mehrfachabwehr gegen angesagte waffenlose Angriffe (3 Ausführungen) 5.2 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Störaktionen des Angreifers (nicht abgesprochen)			
6	Atemitechniken	6.1 Fersenschlag abwärts nach innen 6.2 Fersenschlag abwärts nach außen 6.3 Weitere Atemitechnik (nach Wahl des Prüfers)	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination		
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln (2 Ausführungen)			
8	Sicherungstechniken	mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms			
9	Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel (5 Ausführungen) 9.2 Armstreckhebel im Stand (4 Ausführungen) 9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (4 Ausführungen)			
10	Wurftechniken	10.1 Körperwurf 10.2 Selbstfallwurf (4 Ausführungen) 10.3 Weitere Wurftechnik (nach Wahl des Prüfers)			
11	Stockabwehr / - anwendung	11.1 Festlegetechnik mit dem Stock (2 Ausführungen) 11.2 Transporttechnik mit dem Stock 11.3 Verteidigung gegen Mehrfachangriffe mit dem Stock (angesagt)			
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Verteidigung gegen Bedrohung mit dem Messer aus der Nahdistanz (3 Ausführungen) 12.2 Verteidigung gegen Bedrohung mit der Faustfeuerwaffe (2 Ausführungen)			
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (4 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (4 Ausführungen)			
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (4 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (4 Ausführungen)			
15	Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer (angesagt und frei, links / rechts)			
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken			
17	Freie Darstellung / Kata	Bei dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft			
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung			
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung			