



Name:

2. Dan Schwarzgurt

Prüfungsfach	Beschreibung	Technikname	Angriff
3 Komplexaufgaben	3.1 Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken		
4 Bodentechniken	4.1 Übergang Stand / Boden ohne zwingende Wurf- / Hebeltechnik mit anschließender Kontrolltechnik (2 Ausführungen)	1. ----- 2.	
	Vorkenntnisse: 4 Bodentechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	1. ----- 2. ----- 3. ----- 4.	
5 Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang zu mind. 2 verschiedenen Wurf- oder Hebeltechniken. Bewegung und Reaktion auf Störaktionen des Angreifers (abgesprochen)		
	5.2 Kombinationen von verschiedenen Abwehrtechniken mit gleichzeitigen Atemi auf angreifende Extremität (4 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3. ----- 4.	
	Vorkenntnisse: 4 Abwehrtechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b. ----- c. ----- d.	
6 Atemitechniken (in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster)	6.1 Fußstoß rückwärts	1.	
	6.2 Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag	1.	
	Vorkenntnisse: 4 Atemitechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b. ----- c. ----- d.	

7 Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Nervendruck - Techniken (4 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3. ----- 4.	
	7.2 Würgetechniken in Verbindung mit Hebel- und / oder Nervendrucktechniken (2 Ausführungen)	1. ----- 2.	
	Vorkenntnisse: 4 Würge- / Nervendruck -Techniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b. ----- c. ----- d.	
8 Sicherungstechniken	8.1 Transporttechnik kombiniert mit Hebel- oder Nervendrucktechnik	1.	
	- mind. 1 weitere Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms		
9 Hebeltechniken	9.1 Handdreh- oder Armdrehgriff	1.	
	9.2 Armbeugehebel im Stand (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	9.3 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners (2 Ausführungen)	1. ----- 2.	
	9.4 Beinhebel (3 Ausführungen)	1. ----- 2. ----- 3.	
	Vorkenntnisse: 4 Hebeltechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. ----- b. ----- c. ----- d.	

10 Wurftechniken	10.1 Körper-Rückstoß	1.	
	10.2 Ausheber (3 Ausführungen)	1. 2. 3.	
	10.3 Selbstfallwürfe (3 Ausführungen)	1. 2. 3.	
	Vorkenntnisse: 4 Wurftechniken aus dem bisherigen Prüfungsprogramm nach Wahl des Prüflings	a. b. c. d.	
11 Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockeinsatz: Verteidigung mit dem Stock nach vorhergegangener Entwaffnung (je 2 Ausführungen) a) Atemitechniken mit dem Stock b) Würgetechniken mit dem Stock c) Hebeltechniken mit dem Stock d) Wurftechniken mit dem Stock	a1. a2. b1. b2. c1. c2. d1. d2.	
12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik und waffenlosen Folgetechniken (5 Angriffswinkel)		
13 Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (angesagt) (3 Ausführungen)		
	13.2 Weiterführung von Wurftechniken (angesagt) (3 Ausführungen)		
14 Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (angesagt) (3 Ausführungen)		
	14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann (3 Ausführungen)	1. 2. 3.	
15 Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Stock und beweglichen Gegenstand (angesagt und frei)		
16 Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken		