

Prüfungshilfsliste 1. 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 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen)			
5	Abwehrtechniken	5.1 Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe mit Übergang zu Hebeltechniken	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination		
		5.2 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen)			
6	Atemitechniken	6.1 Handinnenkantenschlag 6.2 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) 6.3 Weitere Atemitechnik (nach Wahl des Prüfers)			
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)			
8	Sicherungstechniken	8.1 Kombinierte Festlegetechnik - mind. 1 weitere Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms			
9	Hebeltechniken	9.1 Genickhebel 9.2 Armstreckhebel im Stand (3 Ausführungen) 9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (3 Ausführungen)			
10	Wurftechniken	10.1 Schleuderwurf 10.2 Ausheber (2 Ausführungen) 10.3 Selbstfallwurf (2 Ausführungen) 10.4 Weitere Wurftechnik (nach Wahl des Prüfers)			
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken (8 Angriffswinkel)			
12	Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen	12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel)			
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) 13.3 Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen)			
14	Gegentechniken	14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) 14.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)			
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete 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			