|  |  |
| --- | --- |
| **Prüfungsvorlage** © JJVB Guranti, Meyer, BrunnerName: **1. Dan Schwarzgurt** |  |
| **Prüfungsfach** | **Beschreibung** | **Technikname** | **Angriff** |
| **3 Komplexaufgaben** | 3.1 Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken |  |
| **4 Bodentechniken** | 4.1 Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (3 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
|  | **3.** |
| **5 Abwehrtechniken** | 5.1 Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen unterschiedliche  Atemiangriffe mit Übergang zu Hebeltechniken  (wechselseitig) |  |  |
| 5.2 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (3 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
|  | 3. |
| **6 Atemitechniken** **(in wiederholter**  **Ausführung auch an**  **Pratzen/Schlagpolster)** | 6.1 Handinnenkantenschlag |  |  |
| 6.2 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
|  | 3. |
|  | 4. |
| 6.3 Weitere Atemitechnik (nach Wahl des Prüfers) |  |  |
| **7 Würge- /**  **Nervendrucktechniken** | 7.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
| **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) |  | 1. |
|  | 2. |
|  | 3. |
| 9.3 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (3 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
|  | 3. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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) |  | **1** |
|  | **2** |
|  | **3** |
|  | **4** |
|  | **5** |
|  | **6** |
|  | **7** |
|  | **8** |
| **12 Abwehr / Anwendung**  **sonstiger Waffen** | 12.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik (5 Angriffswinkel) |  | **1** |
|  | **2** |
|  | **3** |
|  | **4** |
|  | **5** |
| **13 Weiterführungs-** **techniken** | 13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
|  | **3.** |
| 13.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
|  | **3.** |
| 13.3 Weiterführung von Würgetechniken (2 Ausführungen) |  | **1.** |
|  | **2.** |
| **14 Gegentechniken** | 14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
|  | 3. |
| 14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
|  | 3. |
| 14.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen) |  | 1. |
|  | 2. |
| **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 |  |