

1. Dan Schwarzgurt

Name:



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)		
			1.
			2.
6 Atemitechniken (in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster)	6.1 Handinnenkantenschlag		
			1.
			2.
6 Atemitechniken (in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster)	6.2 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)		3.
			4.
6 Atemitechniken (in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster)	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		