

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Bewegungsformen	-Verteidigungsstellung -Auslagenwechsel -Meidbewegungen -Gleiten -Körperabdrehen -Schrittdrehungen	-2 verschiedene Aktionsstellungen -Ausfallschritte in 8 Richtungen -Doppelschrittdrehungen	-Übersetzungsschritte -Bewegungsformen in der Bodenlage: Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten, Drehungen, Rollen, Aufstehen	-freie BWF im Stand und am Boden bei einem mit Atemis und Griffansätzen angreifenden Partner	-freie BWF mit Pratzen, wobei der pratenhaltende Partner auch auf den Verteidiger einwirkt
Falltechniken	-Sturz seitwärts rechts/links	-Rolle vorwärts rechts/links -Rolle rückwärts rechts/links	-Sturz vorwärts -Sturz rückwärts -Rollen über Hindernisse (vorw./rückw.)	-Falltechniken in alle Richtungen unter Einwirkung des Partners mit Verteidigung	-Freier Fall rechts u. links zum Sturz seitwärts
Bodentechniken	-je 1 Haltetechnik in a) seittl. Position (Kesa-Gatame) b) Kreuzposition (Yoko-Shiho-Gatame) c) Reitposition (Tate-Shiho-Gatame)	-je 1 Befreiung aus Haltetechnik a) seitlicher Position b) Kreuzposition c) Reitposition	-1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage -1 Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage - aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen	-je 1 Haltetechnik in Verbindung mit einer Würge- oder Hebeltechnik (aus den bisherigen 5 Haltepositionen)	-Angriffe mit abschließender Kontrolle bei gegnerischer a) Bauchlage oder Bankposition b) Rücken- oder Seitenlage -Wechsel von einer Haltetechnik in eine andere bei leichter Gegenwehr in Verbindung mit Würge- oder Hebeltechniken
Komplexaufgaben		-Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner	-Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner	-Atemikombinationen an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner	-Atemi- / Wurfkombinationen an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner
Abwehrtechniken		-2 Abwehrtechniken m.d.Hand -3 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv a) in Kopfhöhe b) in Höhe Körpermitte von außen c) in Höhe Körpermitte von innen -1 Grifflösen -1 Griffsprenge	-2 Abwehrtechniken mit dem Unterarm aktiv a) nach innen b) nach außen	-4 Abwehrtechniken mit der Hand -1 Abwehrtechnik mit dem Fuß / Unterschenkel nach innen oder außen	-2 Abwehrtechniken mit dem Fuß / Unterschenkel nach innen oder außen -Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben außen (wechselseitig)
Atemitechniken in wiederholter Ausführung auch an Pratzen/Schlagpolster	-1 Handballentechnik -1 Knietechnik -1 Stoppfußstoß	-1 Fußtechnik vorwärts -1 Fauststoß oder Kettenfauststöße -2 Faustschläge	-2 Ellenbogentechniken -1 Low-kick	-1 Handaußenkantenschlag -1 Fußstoß abwärts -1 Fußstoß seitwärts	-1 Fingerstich oder Pressluftschlag -1 Kopfstoß oder Kopfschlag -1 Halbkreisfußtritt vorwärts
Hebeltechniken	-1 Armstreckhebel (bei gegnerischer Bodenlage) -1 Körperabbiegen	-2 Armstreckhebel a) 1x Stand b) 1x am Boden (gegnerische Bodenlage) -2 Armbeugehebel, davon 1 als Festlegetechnik	-1 Handgelenkhebel -1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)	-2 Handgelenkhebel -4 Armstreckhebel a) 2 im Stand b) 2 am Boden (gegnerische Bodenlage)	-1 Fingerhebel -2 Bein- oder Hüfthebel -3 Armbeugehebel a) 2 im Stand b) 1 am Boden (gegnerische Bodenlage) -3 Handgelenkhebel
Würge- und Nervendrucktechniken			-1 Würgetechnik mit Armen oder Händen -1 Nervendrucktechnik	-2 Würgetechniken mit der Kleidung -2 Nervendrucktechniken	-2 Würgetechniken mit Armen und/oder Händen

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Wurftechniken	-1 Beinstellen	-1 Hüftwurf oder Hüfttrad -1 Große Außensichel	-1 Schulterwurf oder Schulterzug -1 große Innensichel	-1 Ausheber -1 Hüftfegen oder Schenkelwurf -1 Rückriss	-2 Beingreifertechniken -1 Selbstfallwurf
Sicherungs- techniken	-Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken	-Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken	-Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken	-Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken	-Bewertung der im Bereich Hebeltechnik gezeigten Festlege- oder Transporttechniken -1 Rückentransportgriff -1 Kopfkontrollgriff
Stockabwehr / Stockanwendung			-Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen aus Richtung 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle	-freie SV mit dem Stock gegen 5 Angriffe mit Kontakt -Stockabwehr: Abwehr von Angriffen aus den Richtungen 1-8 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik und Kontrolle	-freie SV mit dem Stock gegen 5 Angriffe ohne Kontakt -Stockabwehr: Abwehr von Angriffen aus den Richtungen 1-8 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik, Kontrolle u. Entwaffnung (zwingend)
Abwehr und Anwendung sonstiger Waffen				-Messerabwehr: Abwehr von Angriffen aus den Richtungen 1-5 (Messerhaltung) mit Ausweichen und Kontrolle -Bewegliche Gegenstände: Abwehr von 2 versch. Angriffen a) 1x ohne Kontakt b) 1x mit Kontakt	-Messerabwehr: Abwehr von Angriffen aus den Richtungen 1-5 (Messerhaltung) mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik und Kontrolle
	<u>SELBSTVERTEIDIGUNG • FITNESS • WETTKAMPF</u> <u>DEUTSCHER JU - JUTSU VERBAND E.V.</u>				
Weiterführungs- techniken		-Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel (beidseitig)	-2x Weiterführung nach unterschiedlichen, versuchten Hebeltechniken -2x Weiterführung nach abgewehrten (evtl. abgesprochenen) Atemitechniken	-Weiterführung nach 2 unterschiedlichen, versuchten Wurftechniken	-Weiterführung nach unterschiedlichen, versuchten a) 2x Wurf- b) 2x Hebeltechniken -3x Weiterführung nach (evtl. abgesprochenen) Atemitechniken
Gegentechniken		-Verhindern eines Wurfs nach vorn durch a) Aussteigen (2x) b) Blockieren (2x)	-Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche, versuchte Hebeltechniken des Angreifers	-Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche, versuchte Wurftechniken	-Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Hebel- und 2 Wurftechniken
Freie Selbstverteidigung		-freie SV gegen 5 vorgegebene Festhaltegriffe (=Duo-Serie 1)	-freie SV gegen 5 vorgegebene Umklammerungsangriffe (=Duo-Serie 2)	-freie SV gegen 5 vorgegebene Atemiangriffe (=Duo-Serie 3)	-freie SV gegen 5 vorgegebene Waffenangriffe (=Duo-Serie 4) -freie SV gegen 8 waffenlose Angriffe (angesagt), davon je a) 4 mit Kontakt b) 4 ohne Kontakt
Freie Anwendung (beide Aktiv)	-Bereich Atemis: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen	-Bereich Bodentechniken: Auseinandersetzung mit Verwendung von Halte- und Hebeltechniken	-Bereich Atemis: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art	-Bereich der Wurf- und Bodentechniken: Auseinandersetzung im Stand nach Griffkontakt mit Würfeln, Übergänge Stand/Boden u. Bodentechniken	-Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken aller Art