

|  | 1. Dan  | 2. Dan   | 3. Dan  | 4. Dan  | 5. Dan   |
|--|---|--|---|---|--|
| <b>1 Bewegungsformen</b>   | Bei diesen Graduierungen wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft   |  |   |   |  |
| <b>2 Falltechniken</b>   | Bei diesen Graduierungen wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft   |  |   |   |  |
| <b>3 Komplexaufgaben</b>   | -Atemi-/Wurfkombinationen mit abschließender Kontrolltechnik an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner   | -Atemi-/Wurfkombinationen mit abschließender Kontrolltechnik an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner  | -5 Atemi-/Wurfkombinationen mit jeweils anderer abschließender Kontrolltechnik an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner   |   |  |
| <b>4 Bodentechniken</b>  | -3x Übergang in erneute Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners   | -2x Übergang vom Stand zum Boden ohne zwingende Wurf- oder Hebeltechnik mit abschließender Kontrolltechnik   | -4x Übergang vom Stand zum Boden ohne zwingende Wurf- oder Hebeltechnik mit abschließender Kontrolltechnik  | -2x zu Boden bringen und festlegen des Gegners aus der eigenen Bodenlage nach erfolgter Wurftechnik<br>-2x zu Boden bringen und festlegen des Gegners aus Bauchlage oder Bankposition des Verteidigers<br>-2x zu Boden bringen und festlegen des Gegners aus Rücken- oder Seitenlage des Verteidigers | -5 Technik-/Bewegungsaufgaben aus dem gesamten Bereich Bodentechniken (angesagt)   |
| <b>5 Abwehrtechniken</b>   | -Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen mind. 3 unterschiedliche Atemiangriffe mit Übergang zu versch. Hebeltechniken (wechselseitig)<br>-3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen gegen die angreifende Extremität | -Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang zu mind. 2 versch. Wurf- oder Hebeltechniken aus der Bewegung und Reaktion auf Störaktionen des Angreifers (abgesprochen).<br>-4 Kombinationen von verschiedenen Abwehrtechniken miteinander oder Kombinationen mit gleichzeitigem Atemi auf die angreifende Extremität | -3x Mehrfachabwehr gegen angesagte, waffenlose Angriffe bestehend aus 2 unmittelbar aufeinander folgende Angriffe<br>-Abwehrfolge im 3er Kontakt mit Übergang zu mind. 2 versch. Wurf- oder Hebeltechniken aus der Bewegung und Reaktion auf Störaktionen des Angreifers. |   | -alle Abwehrtechniken der Stoffsammlung stichprobenartig (angesagt)  |
| <b>6 Atemitechniken</b><br><b>(in wiederholter Ausführung auch an Prätzen/Schlagpolster)</b> | -1 Handinnenkantenschlag<br>-4 Ellenbogentechniken<br>-Weitere Atemitechnik (nach Wahl des Prüfers)   | -1 Fußstoß rückwärts<br>-1 Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag<br>-Weitere Atemitechnik (nach Wahl des Prüfers)  | -1 Fersenschlag abwärts nach innen<br>-1 Fersenschlag abwärts nach außen<br>-Weitere Atemitechnik (nach Wahl des Prüfers)   | -10 Atemitechniken  | -alle Atemitechniken der Stoffsammlung stichprobenartig (angesagt)   |
| <b>7 Würge- und Nervendrucktechniken</b>   | -2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen   | -4 Nervendrucktechniken<br>-2 Würgetechniken in Verbindung mit Hebel- und/oder Nervendrucktechniken  | -2 Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln (Alltagsgegenstände, jedoch nicht Kleidung oder Stock)   | -6 Nervendrucktechniken<br>-6 Würgetechniken  | -3x Würgetechnik mit Armen / Händen<br>-3x Würgetechnik mit Beinen / Füßen<br>-3x Würgetechnik mit Kleidung<br>-3x Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln<br>-3x Kombinierte Würgetechnik<br>-3x Würgetechnik mit dem Stock |
| <b>8 Sicherungstechniken</b>   | -1 Festlegetechnik kombiniert aus Hebel- und/oder Würge- und/oder Nervendrucktechnik<br>-mind. 1 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms                            | -1 Transporttechnik kombiniert mit Hebel- oder Nervendrucktechniken<br>-mind. 1 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechnik im Verlauf des Technikprogramms  | -mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms  | -mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms  | -3 Festlegetechniken<br>-3 Kombinierte Festlegetechniken<br>-3 Transporttechniken<br>-3 Kombinierte Transporttechniken<br>-3 Sicherungstechniken mit dem Stock   |

|   | 1. Dan  | 2. Dan   | 3. Dan  | 4. Dan  | 5. Dan   |
|---|---|--|---|---|--|
| <b>9 Hebeltechniken</b>                         | -1 Genickhebel<br>-3 Armstreckhebel im Stand<br>-3 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners   | -1 Handdrehgriff oder Armdrehgriff<br>-3 Armbeugehebel im Stand<br>-2 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners<br>-3 Beinhebel  | -5 Handgelenkhebel<br>-4 Armstreckhebel im Stand<br>-4 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners   | -2 Genickhebel<br>-4 Armbeugehebel im Stand<br>-3 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners<br>-4 Beinhebel   | -4 Genickhebel<br>-7 Handgelenkhebel<br>-5 Armstreckhebel im Stand<br>-5 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners<br>-5 Armbeugehebel im Stand<br>-5 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners<br>-6 Beinhebel |
| <b>10 Wurftechniken</b>                         | -1 Schleuderwurf<br>-2 Ausheber<br>-2 Selbstfallwürfe<br>-Weitere Wurftechnik (nach Wahl des Prüfers)   | -1 Körperrückstoß<br>-3 Ausheber<br>-3 Selbstfallwürfe<br>-Weitere Wurftechnik (nach Wahl des Prüfers)   | -1 Körperwurf<br>-4 Selbstfallwürfe<br>-Weitere Wurftechnik (nach Wahl des Prüfers)   | -1 kleine Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen von innen<br>-1 kleine Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen von außen<br>-5 Selbstfallwürfe<br>-Weitere Wurftechnik (nach Wahl des Prüfers)  | -5 Ausheber<br>-8 Selbstfallwürfe<br>-5 Weitere Wurftechniken (nach Wahl des Prüfers)  |
| <b>11 Stockabwehr / Stockanwendung</b>          | -Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen mit waffenlosen Folgetechniken zur Kontrolle der Situation, Entwaffnung (8 Angriffswinkel)                    | -Stocheinsatz: Verteidigung mit Stock nach vorhergegangener Entwaffnung (je 2 Ausführungen)<br>a) Atemitechniken mit Stock<br>b) Würgetechniken mit Stock<br>c) Hebeltechniken mit Stock<br>d) Wurftechniken mit Stock | -2 Festlegetechniken mit Stock<br>-1 Transporttechnik mit Stock<br>-Verteidigung mit dem Stock gegen Mehrfachangriffe (angesagt)<br>Stock - Stock<br>Stock - Atemi<br>Griff – Stock | -freie SV mit dem Stock gegen Angriffe mit Kontakt, ohne Kontakt und mit einem Stock (je 4 Ausführungen, angesagt)  | - freie SV mit dem Stock gegen Angriffe mit Kontakt, ohne Kontakt und mit einem Stock (angesagt und frei)  |
| <b>12 Abwehr und Anwendung sonstiger Waffen</b> | -Abwehr von Messerangriffen mit Konter- oder Störtechnik möglich und Kontrolle des waffenführenden Arms und Entwaffnung (zwingend) (5 Angriffswinkel) | -Abwehr von Messerangriffen mit Konter- oder Störtechnik möglich, Kontrolle des waffenführenden Arms mit Entwaffnung während der Abwehrhandlung und waffenlose Folgetechniken (5 Angriffswinkel)                       | -3x Abwehr gegen Bedrohung mit dem Messer aus der Nahdistanz,<br>-2x Verteidigung gegen Bedrohung mit der Faustfeuerwaffe   | -Abwehr von Mehrfachangriffen mit dem Messer (angesagt)<br>a) Messer – Messer<br>b) Messer – Atemi<br>c) Griff – Messer<br>-Verteidigung mit einem sonstigen Hilfsmittel (Alltagsgegenstände, jedoch nicht Kleidung oder Stock) (je 2 Ausführungen, angesagt) | Dieses Prüfungsfach wird anhand der im Fach Freie Selbstverteidigung gezeigten Abwehrhandlungen gegen Waffenangriffe bewertet  |
| <b>13 Weiterführungstechniken</b>               | -3x Weiterführung von Hebeltechniken<br>-3x Weiterführung von Wurftechniken<br>-2x Weiterführung von Würgetechniken                                   | -3x Weiterführung von Hebeltechniken (angesagt)<br>-3x Weiterführung von Wurftechniken (angesagt)  | -4x Weiterführung von Hebeltechniken (angesagt)<br>-4x Weiterführung von Wurftechniken (angesagt)   | -3x Weiterführung von JJ-Techniken nach jeweils 2 unterschiedlichen Reaktionen des Angreifers (angesagt)  | -5x Weiterführung von JJ-Techniken nach jeweils 2 unterschiedlichen Reaktionen des Angreifers (angesagt)   |
| <b>14 Gegentechniken</b>                        | -3x Gegentechniken gegen Hebeltechniken<br>-3x Gegentechniken gegen Wurftechniken<br>-2x Gegentechniken gegen Würgetechniken                          | -3x Gegentechniken gegen Hebeltechniken (angesagt)<br>-3x Gegentechnik gegen Wurftechniken wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann.   | -4x Gegentechniken gegen Hebeltechniken (angesagt)<br>-4x Gegentechniken gegen Wurftechniken (angesagt)   | -3x Gegentechniken gegen JJ-Techniken nach jeweils 2 unterschiedlichen Reaktionen des Angreifers (angesagt)   | -5x Gegentechniken gegen JJ-Techniken nach jeweils 2 unterschiedlichen Reaktionen des Angreifers (angesagt)  |
| <b>15 Freie Selbstverteidigung</b>              | -Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer, (angesagt und frei, links/rechts)   | -Verteidigung gegen 1 bewaffneten Angreifer (Stock und beweglichem Gegenstand) (angesagt und frei, links / rechts)   | -Verteidigung gegen 2 bewaffnete Angreifer (Stock und beweglichem Gegenstand) (angesagt und frei, links / rechts)   | -Verteidigung gegen 1 bewaffneten Angreifer (Stock, beweglicher Gegenstand, Messer und Faustfeuerwaffe) (angesagt und frei, links / rechts)   | -Verteidigung gegen 2 bewaffnete Angreifer (Stock, beweglicher Gegenstand, Messer und Faustfeuerwaffe) (angesagt und frei, links / rechts)   |

|                                    | 1. Dan  | 2. Dan  | 3. Dan  | 4. Dan  | 5. Dan  |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>16 Freie Anwendung</b>          | -in ganzheitlicher Form, alle JJ-Techniken in kontrollierter Form | -in ganzheitlicher Form, alle JJ-Techniken in kontrollierter Form | -in ganzheitlicher Form, alle JJ-Techniken in kontrollierter Form |   |   |
| <b>17 Freie Darstellung / Kata</b> |   |   |   | -freie Darstellung mit SV-Charakter oder traditionelle Kata | -freie Darstellung mit SV-Charakter oder traditionelle Kata |