

Nicht aufgeführte Positionsnummern / Prüfungsfächer werden zu dieser Graduierung nicht geprüft

|      |   | Benotung  |   |   |   |   |   |
|------|---|-----------|---|---|---|---|---|
| 01.  | Bewegungsformen (Sabaki)  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|      | • Übersetzschr <b>itte</b>  |           |   |   |   |   |   |
| 1.1  | Vorwärts  |           |   |   |   |   |   |
| 1.2  | Rückwärts   |           |   |   |   |   |   |
| 1.3  | seitwärts mit dem vorderen Bein   |           |   |   |   |   |   |
| 1.4  | seitwärts mit dem hinteren Bein   |           |   |   |   |   |   |
| 1.5  | auf der Stelle  |           |   |   |   |   |   |
|      | • Freie Bewegungsformen am Boden  |           |   |   |   |   |   |
| 1.6  | Verteidigungslage   |           |   |   |   |   |   |
| 1.7  | Auslagewechsel  |           |   |   |   |   |   |
| 1.8  | Gleiten vorwärts  |           |   |   |   |   |   |
| 1.9  | Gleiten rückwärts   |           |   |   |   |   |   |
| 1.10 | Drehung nach vorne um 90°   |           |   |   |   |   |   |
| 1.11 | Drehung nach hinten um 90°  |           |   |   |   |   |   |
| 1.12 | Drehung nach vorne um 180° mit Auslagewechsel   |           |   |   |   |   |   |
| 1.13 | Drehung nach hinten um 180° mit Auslagewechsel  |           |   |   |   |   |   |
| 1.14 | Rollen  |           |   |   |   |   |   |
| 1.15 | Aufstehen   |           |   |   |   |   |   |
| 02.  | Falltechniken (Ukemi)   | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.1  | • Sturz Vorwärts (Mae-ukemi)  |           |   |   |   |   |   |
| 2.2  | • Sturz Rückwärts (Ushiro-ukemi)  |           |   |   |   |   |   |
| 2.3  | • Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse  |           |   |   |   |   |   |
| 2.4  | • Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse   |           |   |   |   |   |   |
| 03.  | Komplexaufgabe  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.1  | Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Gegner   |           |   |   |   |   |   |
|      | Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (gegen je 1 Angriff)  |           |   |   |   |   |   |
| 04.  | Bodentechniken (Ne-waza)  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.1  | • Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage   |           |   |   |   |   |   |
| 4.2  | • Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard Position)   |           |   |   |   |   |   |
| 4.3  | • Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen   |           |   |   |   |   |   |
| 05.  | Abwehrtechniken   | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.1  | • 4 Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)   |           |   |   |   |   |   |
| 5.2  | • 1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (Angriff rechts oder links)  |           |   |   |   |   |   |
| 06.  | Atemitechniken  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.1  | • 2 Ellenbogentechniken (Empi-uchi)   |           |   |   |   |   |   |
| 6.2  | • 1 Low-kick (Schienbeintritt) (Keikotsu-geri)  |           |   |   |   |   |   |
| 07.  | Würge- / Nervendrucktechniken   | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.1  | • 1 Nervendrucktechnik (Atemi-te, Kyushojutsu)  |           |   |   |   |   |   |
| 7.2  | • 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (Jime-waza)  |           |   |   |   |   |   |
| 08.  | Sicherungstechnik   | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.1  | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms  |           |   |   |   |   |   |
| 09.  | Hebeltechniken  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.1  | • 1 Handgelenkhebel (Tekubi-waza)   |           |   |   |   |   |   |
| 9.2  | • 1 Armeugehebel (als Transporttechnik) (Ude-gatame)  |           |   |   |   |   |   |
| 10.  | Wurftechnik   | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.1 | • 1 Schulterwurf (Seoi-nage) oder 1 Schulterzug (Seoi-otoshi)   |           |   |   |   |   |   |
| 10.2 | • 1 Große Innensichel (O-uchi-gari)   |           |   |   |   |   |   |
| 11.  | Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes   | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.1 | Stockangriff 1-8: - von oben außen - von oben innen<br>- von außen - von innen<br>- Körpermitte Stich - von oben<br>- von unten außen - von unten innen |           |   |   |   |   |   |
| 13.  | Weiterführungstechniken   | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.1 | • 2 Weiterführung von Hebeltechniken  |           |   |   |   |   |   |
| 13.2 | • 2 Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken   |           |   |   |   |   |   |
| 14.  | Gegentechniken  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.1 | • 1 Gegentechnik gegen 2 Hebeltechniken   |           |   |   |   |   |   |
| 15.  | Freie Selbstverteidigung gegen Umklammerungsangriffe  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.1 | • Angriff 1: Umklammerung von vorn unter oder über den Armen  |           |   |   |   |   |   |
| 15.2 | • Angriff 2: Umklammerung von hinten unter oder über den Armen  |           |   |   |   |   |   |
| 15.3 | • Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts oder links)  |           |   |   |   |   |   |
| 15.4 | • Angriff 4: Schwitzkasten von vorn (Angriff rechts oder links)   |           |   |   |   |   |   |
| 15.5 | • Angriff 5: Würge von hinten mit dem Unterarm (Angriff rechts oder links) (Hadaka-jime)  |           |   |   |   |   |   |
| 16.  | Freie Anwendungsformen  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken   |           |   |   |   |   |   |
| 18.  | Kombination / Vielfältigkeit  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18.1 | Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung   |           |   |   |   |   |   |
| 19.  | Angriffs- / Partnerverhalten  | Bemerkung | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19.1 | Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung  |           |   |   |   |   |   |