

Nicht aufgeführte Positionsnummern / Prüfungsfächer werden zu dieser Graduierung nicht geprüft

|                                          |                                                                             |            |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| 01.                                      | <b>Falltechniken (Ukemi-waza)</b>                                           | Ausführung |
| 1.1                                      | • Sturz Vorwärts (Mae-ukemi)                                                |            |
| 1.2                                      | • Sturz Rückwärts (Ushiro-ukemi)                                            |            |
| 02.                                      | <b>Bodentechniken (Ne-Waza)</b>                                             | Ausführung |
| 2.1                                      | • Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard) |            |
| 2.2                                      | • Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen                           |            |
| 2.3                                      | • Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass/Escape)          |            |
| 03.                                      | <b>Abwehrtechniken (Uke-Waza)</b>                                           | Ausführung |
| 3.1                                      | • Abwehrtechnik mit der Hand (Nagashi-uke) (3 Ausführungen)                 |            |
| 3.2                                      | • Dreierkontakt (Hubud) (Ausführung beliebig)                               |            |
| <b>Ju-Jutsu-Techniken in Kombination</b> |                                                                             |            |
| 04.                                      | <b>Atemitechniken (Atemi-waza)</b>                                          | Ausführung |
| 4.1                                      | • Ellbogentechnik (Empi-ushi) (2 Ausführungen)                              |            |
| 4.2                                      | • Low-kick (Schienbeintritt) (Keikotsu-geri)                                |            |
| 05.                                      | <b>Würge- und Nervendrucktechniken (Shime-Waza)</b>                         | Ausführung |
| 5.1                                      | • Nervendrucktechnik (Tsubo)                                                |            |
| 5.1.1                                    | » Drosselgrubendruck (Surotorupitto-atsu)                                   |            |
| 5.2                                      | • Hammerfaustschlag (Kentsui-ate)                                           |            |
| 5.2.1                                    | » Schränkwürgen (Ushiro-jime)                                               |            |
| 06.                                      | <b>Hebeltechniken (Kansetsu-waza)</b>                                       | Ausführung |
| 6.1                                      | • Handgelenkhebel (Kote-gaeshi)                                             |            |
| 6.1.1                                    | » Handbeugehebel zum Boden                                                  |            |
| 6.2                                      | • Fingerhebel (Yubi-kansetsu)                                               |            |
| 6.2.1                                    | » Fingerstreckhebel                                                         |            |
| 07.                                      | <b>Wurftechniken (Nage-waza)</b>                                            | Ausführung |
| 7.1                                      | • Schulterwurf (Seoi-nage)                                                  |            |
| 7.1.1                                    | » Große Innensichel (O-uchi-gari)                                           |            |
| 7.2                                      | • Beingreifer (Ashi-dori)                                                   |            |
| 7.2.1                                    | • Doppelhandsichel von vorne (Ryo-ashi-dori)                                |            |
| 08.                                      | <b>Stockabwehr / Stockanwendung</b>                                         | Ausführung |
| 8.1                                      | • Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2                                  |            |
| 10.                                      | <b>Weiterführungstechniken (Renzoku-waza)</b>                               | Ausführung |
| 10.1                                     | • Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)                         |            |
| 10.2                                     | • Weiterführung einer Atemitechnik                                          |            |
| 11.                                      | <b>Gegentechniken (Gaeshi-waza)</b>                                         | Ausführung |
| 11.1                                     | • Gegentechnik gegen Handbeugehebel (Kuzure-kote-gaeshi) im Stand           |            |
| 11.2                                     | • Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl   |            |
| 11.3                                     | • Gegentechnik gegen Hüftwurf (O-goshi)                                     |            |
| 11.4                                     | • Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl             |            |
| 12.                                      | <b>Freie Selbstverteidigung (Jiko-bōei)</b>                                 | Ausführung |
| 12.1                                     | • Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen                           |            |
| 12.1.1                                   | » würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich                     |            |
| 12.1.2                                   | » würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz                  |            |
| 12.1.3                                   | » würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen          |            |
| 12.1.4                                   | » nicht erwünschtes Umfassen der Schulter                                   |            |
| 12.1.5                                   | » Griffansatz zum Oberkörper                                                |            |
| 12.1.6                                   | » Griffansatz zu den Beinen                                                 |            |
| 12.1.7                                   | » Aufwärtshaken                                                             |            |
| 12.1.8                                   | » Low-kick (Schienbeintritt) (Keikotsu-geri)                                |            |
| 13.                                      | <b>Anwendungsformen (Shinsei-fōmu)</b>                                      | Ausführung |
| 13.1                                     | • Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster         |            |
| 13.1.1                                   | » Fürhand, Schlaghand, Lowkick                                              |            |
| 13.1.2                                   | » Fürhand, Schlaghand, Fürhand, Beintechnik                                 |            |
| 13.2                                     | • Anwendung von Atemitechniken in Kombination                               |            |
| 13.2.1                                   | » gegen einen Partner mit Pratzen - oder                                    |            |
| 13.2.2                                   | » gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung                        |            |
| 14.                                      | <b>Bewegungsformen (Tai-Sabeki)</b>                                         | Ausführung |
| 14.1                                     | • Übersetzschriffe                                                          |            |
|                                          | » Übersetzen vorwärts                                                       |            |
|                                          | » Übersetzen rückwärts                                                      |            |
|                                          | » Übersetzen auf der Stelle                                                 |            |
| 15.                                      | <b>Kombination / Vielseitigkeit</b>                                         | Ausführung |
| 15.1                                     | Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung                 |            |
| 16.                                      | <b>Angriffs- / Partnerverhalten</b>                                         | Ausführung |
| 16.1                                     | Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung    |            |