

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
<b>Bodentechniken</b>	-Übergang in erneute Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners (aus den bisher geforderten Haltepositionen, 3 Beispiele)	-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	-je 2x zu Boden bringen und festlegen d. Gegners aus d. eigenen Bodenlage a) nach erfolgter Wurftechnik b) aus Bauchlage oder Kniestand c) aus Rücken- oder Seitenlage	-5 Technik-/Bewegungsaufgaben aus dem gesamten Bereich Bodentechniken (angesagt)
<b>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>Abwehrtechniken</b>	-3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen gegen die angreifende Extremität  -Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen mind. 3 unterschiedliche Atemi- Angriffe mit Übergang zu versch. Hebeltechniken (Fauststoß, Schlag von innen, Schlag von außen, Ellenbogenschlag von außen)	-4 Kombinationen von verschiedenen Abwehrtechniken miteinander oder Kombinationen mit gleichzeitigem Atemi auf angreifende Extremität -Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu min. 2 versch. Wurf- oder Hebeltechniken aus der Bewegung und Reaktion auf Störaktionen des Partners (abgesprochen)	-3x Mehrfachabwehr gegen angesagte, waffenlose Angriffe bestehend aus 2 unmittelbar aufeinander folgende Angriffe  -Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu min. 2 versch. Wurf- oder Hebeltechniken aus der Bewegung und Reaktion auf Störaktionen des Partners		-alle Abwehrtechniken der Stoffsammlung stichprobenartig (angesagt)
<b>Atemitechniken</b>	-1 Handinnenkantenschlag -4 Ellenbogentechniken 1 weitere Atemi nach Wahl der PrüferInnen aus den vorangegangenen Graden	-1 Fußstoß rückwärts -1 Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag - 1 weitere Atemi nach Wahl der PrüferInnen aus den vorangegangenen Graden	-2 Fersenschläge abwärts nach innen und außen -1 weitere Atemi nach Wahl der PrüferInnen aus den vorangegangenen Graden	10 Atemitechniken der Stoffsammlung nach Wahl des Prüflings.	-alle Atemitechniken der Stoffsammlung stichprobenartig (anges.)
<b>Hebeltechniken</b>	-1 Genickhebel -6 Armstreckhebel a) 3 im Stand b) 3 am Boden (gegnerische Bodenlage)	-1 Handdreh- / Armdrehgriff -5 Armbeugehebel a) 3 im Stand b) 2 am Boden (gegnerische Bodenlage) -3 Bein- oder Hüfthebel	-5 Handgelenkhebel -8 Armstreckhebel a) 4 im Stand b) 4 am Boden (gegnerische Bodenlage)	-2 Genickhebel -4 Bein- oder Hüfthebel -7 Armbeugehebel a) 4 im Stand b) 3 am Boden (gegnerische Bodenlage)	-stichprobenartig -10 Armstreckhebel -10 Armbeugehebel -7 Handgelenkhebel -4 Genickhebel -6 Bein- oder Hüfthebel
<b>Würgetechniken/ Nervendrucktechniken</b>	-2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen	-2 Würgetechniken in Verbindung mit Hebel- oder Nervendrucktechniken -4 Nervendrucktechniken	-2 Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln (nicht mit Kleidung)	: - 6 Würgetechniken mit und ohne Verwendung der Kleidung, Hilfsmitteln, Armen und Beinen -6 Nervendrucktechniken	-stichprobenartig -3 Würger mit Armen / Händen -3 Würger mit Beinen / Füßen -3 Würger mit Kleidung -3 Würger mit sonst. Hilfsmitteln -3 Würger i.V.m. Hebel- oder Nervendrucktechniken -3 Würger mit Stock

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
<b>Wurftechniken</b>	-1 Schleuderwurf -2 Ausheber -2 Selbstfallwürfe 1 weiterer Wurf nach Wahl der PrüferInnen aus den vorangegangenen Graden	-1 Körperrückstoß -3 Ausheber -3 Selbstfallwürfe 1 weiterer Wurf nach Wahl der PrüferInnen aus den vorangegangenen Graden	-1 Körperwurf -4 Selbstfallwürfe 1 weiterer Wurf nach Wahl der PrüferInnen aus den vorangegangenen Graden	-1 kl. Innensichel oder Einhaken oder Fußfegen von innen  -1 kl. Außensichel oder Einhaken oder Fußfegen von außen -5 Selbstfallwürfe 1 weiterer Wurf nach Wahl der PrüferInnen aus den vorangegangenen Graden	-stichprobenartig -8 Selbstfallwürfe -5 Ausheber -5 weitere Würfe (angesagt)
<b>Sicherungstechniken</b>	-Bewertung der im Bereich JJ-Techniken gezeigten Festlege- u. Transporttechniken und zusätzlich die explizit geforderten Sicherungstechniken -1 Festlegetechnik kombiniert aus Hebel- und/oder Würge- und/oder Nervendrucktechnik	-Bewertung der im Bereich JJ-Techniken gezeigten Festlege- u. Transporttechniken und zusätzlich die explizit geforderten Sicherungstechniken -1 Transporttechnik kombiniert mit Hebel- oder Nervendrucktechniken	-Bewertung der im Bereich JJ-Techniken gezeigten Festlege- u. Transporttechniken und zusätzlich die explizit geforderten Sicherungstechniken	-Bewertung der im Bereich JJ-Techniken gezeigten Festlege- u. Transporttechniken und zusätzlich die explizit geforderten Sicherungstechniken	-Bewertung der im Bereich JJ-Techniken gezeigten Festlege- u. Transporttechniken und zusätzlich die explizit geforderten Sicherungstechniken -3 Festleger(+3 kombinierte) -3 Transporter(+3 kombinierte) -3 Sicherungst. mit dem Stock
<b>Weiterführungs- techniken</b>	-Weiterführung von 3 untersch. Hebeln und 3 Würfeln sowie 2 Würgetechniken	-Weiterführung von 3 Hebeltechniken (angesagt)  -3 Wurftechniken (angesagt)	-Weiterführung von 4 Wurftechniken (angesagt)  - 4 Hebeltechniken (angesagt)	-Weiterführung von 3 angesagten JJ-Techniken nach 2 untersch. Reaktionen des Angreifers	-Weiterführung von 5 angesagten JJ-Techniken nach 2 untersch. Reaktionen des Angreifers
<b>Gegentechniken</b>	-Gegentechnik gegen 3 unterschiedliche Hebel- und 3 Wurftechniken sowie 2 angesetzte Würgetechniken	-Gegentechniken gegen 3 Hebeltechniken (angesagt)  -Gegentechnik gegen 3 Wurftechniken wenn das Fallen nicht mehr verhindert werden kann (Vermeiden von Falltechniken)	-Gegentechniken gegen 3 4 Wurftechniken (angesagt)  - 4 Hebeltechniken (angesagt)	-je 2 verschiedene Gegentechniken gegen 3 angesagte JJ-Techniken	-je 2 verschiedene Gegentechniken gegen 5 angesagte JJ-Techniken  -
<b>Stockanwendung / Stockabwehr</b>	-Stockabwehr: Abwehr von Stockangriffen aus den Richtungen 1-8 mit waffenlosen Folgetechniken zur Kontrolle der Situation, Entwaffnung	-Stocheinsatz: Verteidigung mit Stock nach jeweiliger vorhergegangener Entwaffnung mit je 2 a) Atemitechniken mit Stock b) Hebeltechniken mit Stock c) Wurftechniken mit Stock d) Würgetechniken mit Stock	-2 Festlegetechniken mit Stock -1 Transporttechnik mit Stock	-freie SV mit dem Stock gegen angesagte Angriffe a) 4x mit Kontakt b) 4x ohne Kontakt c) 4x mit Stock	-freie SV mit dem Stock gegen je 3-5 freie und angesagte Angriffe (ohne und mit Kontakt und mit Waffen)

	1. Dan	2. Dan	3. Dan	4. Dan	5. Dan
<b>Abwehr und Anwendung sonst. Waffen</b>	-Messerabwehr: Abwehr von Messerangriffen aus den Angriffsrichtungen 1-5 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms und Entwaffnung (zwingend)	-Messerabwehr: Abwehr von Messerangriffen aus den Richtungen 1-5 mit Ausweichen, Konter- oder Störtechnik möglich, Kontrolle des waffenführenden Arms und waffenlose Folgetechniken mit Entwaffnung während der Abwehrhandlung	-Abwehr gegen Messerbedrohung in der Nahdistanz, davon mind. 1 mit dem Rücken zur Wand stehend oder Bodenlage (3 Situationen) -Faustfeuerwaffenabwehr: Abwehr von 2 unterschiedlichen Angriffen mit Faustfeuerwaffe	-Abwehr von angesagten Mehrfach-Messerangriffen a) Messer - Messer b) Messer - Atemi c) Griff und Messer	-Bewertung der im Bereich "freie SV" gezeigten Waffenabwehrtechniken
<b>Schlagpolster-/Pratzen-techniken</b>	<b>ALLE Atemi-techniken können in Dan und Kyu Programm vom Prüfer an der Pratte verlangt werden.</b>				
<b>Freie Selbstverteidigung /</b>	-freie SV gegen 2 unbewaffnete Angreifer (ohne und mit Kontakt, angesagt und frei)	-freie SV gegen 1 Angreifer mit Stock und beweglichem Gegenstand gegen je 3-5 angesagte und freie Angriffe	-freie SV gegen 3 Mehrfachangriffe mit dem Stock (angesagt) a) Stock, Stock b) Stock, Atemi c) Griff, Stock  -freie SV gegen 2 bewaffnete Angreifer (gegen je 3-5 angesagte und freie Angriffe mit Stock und beweglichem Gegenstand)	-freie SV gegen 1 bewaffneten Angreifer (angesagte und freie Angriffe, alle Waffen) -freie Abwehr mit sonstigen Hilfsmitteln (nicht Stock oder Kleidung) gg. angesagte Angriffe a) 2x mit Kontakt b) 2x ohne Kontakt c) 2x mit Stock	-freie SV gegen 2 Angreifer (Stock, beweglicher Gegenstand und Messer; 3-5 Angriffe, angesagt u. frei)
<b>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>Freie Darstellung / Kata</b>				-freie Darstellung mit SV-Charakter oder traditionelle Kata	-freie Darstellung mit SV-Charakter oder traditionelle Kata