

1 Bewegungsformen

- | | |
|------|--|
| 1.1 | Übersetzschr itte vorwärts |
| 1.2 | Übersetzschr itte rückwärts |
| 1.3 | Übersetzschr itte seitwärts mit dem vorderen Bein |
| 1.4 | Übersetzschr itte seitwärts mit dem hinteren Bein |
| 1.5 | Verteidigungslage am Boden |
| 1.6 | Auslagenwechsel in der Bodenlage |
| 1.7 | Gleiten vorwärts in der Bodenlage |
| 1.8 | Gleiten rückwärts in der Bodenlage |
| 1.9 | Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90° |
| 1.10 | Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° |
| 1.11 | Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180° |
| 1.12 | Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° |
| 1.13 | Rollen in der Bodenlage |
| 1.14 | Aufstehen aus der Bodenlage |
| 1.15 | Doppelschrittdrehung 180° |

2 Falltechniken

- | | |
|-----|---|
| 2.1 | Sturz vorwärts |
| 2.2 | Sturz rückwärts |
| 2.3 | Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse |
| 2.4 | Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse |

3 Komplexaufgaben

- | | |
|-----|---------------|
| 3.1 | Wurftechniken |
|-----|---------------|

4 Bodentechniken

- 4.1 **Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage**

Angriff

Abwehr

- 4.2 **Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard)**

Angriff

Abwehr

4.3 **Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

5 Abwehrtechniken

5.1 **Abwehrtechnik mit der Hand**

4 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 3</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 4</i>
<i>Abwehr</i>

5.2 **Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel nach außen**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

5.3 **Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel nach innen**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

6 Atemtechniken

6.1 **Ellenbogentechnik** 2 Ausführungen

<i>Angriff 1</i>
<i>Abwehr</i>

<i>Angriff 2</i>
<i>Abwehr</i>

6.2 **Lowkick**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

7 Würge- oder Nervendrucktechniken

7.1 **Nervendrucktechnik**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

7.2 **Würgetechnik mit Armen oder Händen**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

8 Sicherungstechniken

Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

9 Hebeltechniken

9.1 Handgelenkhebel

Angriff

Abwehr

9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik

Angriff

Abwehr

10 Wurftechniken

10.1 Schulterwurf oder Schulterzug

Angriff

Abwehr

10.2 Große Innensichel

Angriff

Abwehr

11 Stockabwehr /-anwendung

11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

8 Angriffswinkel

1 Stockschlag zum Kopf von außen

Abwehr

2 **Stockschlag zum Kopf von innen**

Abwehr

3 **Stockschlag zur Körpermitte von außen**

Abwehr

4 **Stockschlag zur Körpermitte von innen**

Abwehr

5 **Stockstich zur Körpermitte**

Abwehr

6 **Stockschlag zum Kopf von oben**

Abwehr

7 **Stockschlag zu den Beinen von außen**

Abwehr

8 **Stockschlag zu den Beinen von innen**

Abwehr

13 Weiterführungstechniken

13.1 **Weiterführung von Hebeltechniken**

2 Ausführungen

Angriff 1

Abwehr

Angriff 2
Abwehr

13.2 **Weiterführungstechniken von Atemitechniken** 2 Ausführungen

Angriff 1
Abwehr

Angriff 2
Abwehr

14 Gegentechniken

14.1 **Gegentechniken gegen Hebeltechniken** 2 Ausführungen

Angriff 1
Abwehr

Angriff 2
Abwehr

15 Freie Selbstverteidigung

15.1 **Verteidigung gegen Griffattacken** Duo Serie A

A3 **Umklammerung von vorne unter oder über den Armen**

Angriff
Abwehr

A3 **Umklammerung von hinten unter oder über den Armen**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

A4 **Schwitzkasten von der Seite**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

A4 **Schwitzkasten von vorne**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

A3 **Würgen von hinten mit dem Unterarm**

<i>Angriff</i>
<i>Abwehr</i>

16 Freie Anwendungsformen

16.1 **Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken**