

<b>Lehrgang</b>	<b>Kyu-Vorbereitung</b>
<b>Referent</b>	
<b>Datum</b>	
<b>Ort</b>	
<b>Allgemeine Bemerkungen</b> (nur bei Bedarf)	

## Zu dieser Checkliste:

- Anwendung:
  - Lehrgänge zur Kyu-Vorbereitung
  - Kommunikation zwischen unterschiedlichen Referenten bei Folgelehrgängen
  - Orientierungshilfe für Vereinstrainer und Prüfer
- Eine rechtliche Bewertung (Verhältnismäßigkeit) seitens der Prüfer erfolgt in keinem der Prüfungsfächer
- Es hat sich bewährt, das Prüfungsfach 16 (freie Anwendungsformen) zur Vermeidung von Verletzungen nach dem Prüfungsfach 3 (Komplexaufgaben) abzufragen
- Die Bewertung des Prüfungsfachs 18 (Kombinationen / Vielfältigkeit) ergibt sich aus der Gesamtprüfung unter den Gesichtspunkten:
  - Variable Verfügbarkeit von Techniken gemäß der Graduierung nach Möglichkeit der individuellen Lernstufe
  - Sinnhaftigkeit der Handlungskomplexe
- Hinweise zur Bewertung des Prüfungsfachs 19 (Angriffs- / Partnerverhalten) sind in den betreffenden Checklisten der übrigen Prüfungsfächer enthalten

<b>Thema</b>	<b>1. Bewegungsformen [1/4]</b>	<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	5. Kyu	
<b>Aufgabe</b>	1.1. Verteidigungsstellung 1.2. Auslagenwechsel nach vorn 1.3. Auslagenwechsel nach hinten 1.4. Auslagenwechsel auf der Stelle 1.5. Auspendeln nach hinten 1.6. Auspendeln zur Seite 1.7. Abducken 1.8. Abtauchen	1.9. Gleiten vorwärts 1.10. Gleiten rückwärts 1.11. Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein 1.12. Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein 1.13. Körperabdrehen 1.14. Schrittdrehung 90° vorwärts 1.15. Schrittdrehung 90° rückwärts 1.16. Schrittdrehung 180° vorwärts 1.17. Schrittdrehung 180° rückwärts
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Stand ist stets sicher  <input type="checkbox"/> Bewegungen sind zielgerichtet und kontrolliert  <input type="checkbox"/> Es ist erkennbar, dass der Sinn der Bewegungen verstanden wurde (Partnerübungen können hier sinnvoll sein)  <input type="checkbox"/> Eigensicherung ist stets erkennbar	
<b>Bemerkungen</b>		

<b>Thema</b>	<b>1. Bewegungsformen [2/4]</b>		○ <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	4. Kyu		
<b>Aufgabe</b>	1.1. Verlängerung Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung 1.2. Verlängerung Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung 1.3. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn 1.4. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten 1.5. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite 1.6. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite	1.7. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn 1.8. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten 1.9. Doppelschrittdrehung 90° 1.10. Doppelschrittdrehung 180° 1.11. Doppelschrittdrehung 180° in den Parallelstand	
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Stand ist stets sicher <input type="checkbox"/> Bewegungen sind effektiv <input type="checkbox"/> Es ist erkennbar, dass der Sinn der Bewegungen verstanden wurde (Partnerübungen können hier sinnvoll sein) <input type="checkbox"/> Eigensicherung ist stets erkennbar		
<b>Bemerkungen</b>			

<b>Thema</b>	<b>1. Bewegungsformen [3/4]</b>		○ <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	3. Kyu		
<b>Aufgabe</b>	1.1. Übersetzschrte vorwärts 1.2. Übersetzschrte rückwärts 1.3. Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4. Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5. Übersetzschrte auf der Stelle mit anschließender Beintechnik	1.6. Verteidigungslage am Boden 1.7. Auslagenwechsel in der Bodenlage 1.8. Gleiten vorwärts in der Bodenlage 1.9. Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.10. Drehen nach vorn in der Bodenlage um 90° 1.11. Drehen nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.12. Drehen nach vorn in der Bodenlage um 180° 1.13. Drehen nach hinten in der Bodenlage um 180° 1.14. Rollen in der Bodenlage 1.15. Aufstehen aus der Bodenlage	
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Stand ist stets sicher  <input type="checkbox"/> Bewegungen sind effektiv  <input type="checkbox"/> Es ist erkennbar, dass der Sinn der Bewegungen verstanden wurde (Partnerübungen können hier sinnvoll sein)  <input type="checkbox"/> Eigensicherung ist stets erkennbar		
<b>Bemerkungen</b>			

<b>Thema</b>	<b>1. Bewegungsformen [4/4]</b>		<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	2. Kyu	1. Kyu	
<b>Aufgabe</b>	1.1. Freie Bewegungsformen im Stand 1.2. Freie Bewegungsformen am Boden	1.1. Freie Bewegungsformen mit Partner und Prätzen	
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Stand ist stets sicher <input type="checkbox"/> Bewegungen sind effektiv und ökonomisch <input type="checkbox"/> Bewegungsformen lassen erkennen, dass diese einen erfolgreichen Übergang aus der Verteidigung in die Angriffsposition ermöglichen <input type="checkbox"/> Es ist erkennbar, dass der Sinn der Bewegungen verstanden wurde <input type="checkbox"/> Eigensicherung ist stets erkennbar		
<b>Bemerkungen</b>			

Thema	2. Falltechniken [1/1]				○ abgehandelt
Graduierung	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Aufgabe	2.1. Sturz seitwärts	2.1. Rolle vorwärts 2.2. Rolle rückwärts	2.1. Sturz vorwärts 2.2. Sturz rückwärts 2.3. Rolle vorwärts über Hindernis 2.4. Rolle rückwärts über Hindernis	2.1. Fallen unter Einwirkung des Partners	2.1. Freier Fall
Checkliste	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Eigensicherung ist stets erkennbar</li> <li><input type="checkbox"/> Kopf hat niemals Bodenkontakt</li> <li><input type="checkbox"/> Ausatmen</li> <li><input type="checkbox"/> Körperspannung</li> <li><input type="checkbox"/> Amortisierende Fallschule: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Stürze im Moment des Bodenkontaktes: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Verteilung der Sturzenergie auf eine möglichst große, relativ unempfindliche Körperfläche</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Rotierende Fallschule: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Rollen: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Fallenergie wird in rotatorische Bewegung gewandelt</li> <li><input type="checkbox"/> Gelenke bilden mit dem Körper einen Bogen (stehen nicht hervor)</li> <li><input type="checkbox"/> Distanz zum (imaginären) Gegner aufbauen</li> <li><input type="checkbox"/> Rotationsenergie wird effektiv zur Einnahme der Verteidigungsstellung im Stand genutzt</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>				
Bemerkungen					

<b>Thema</b>	<b>3. Komplexaufgaben [1/1]</b>			<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
<b>Aufgabe</b>	3.1. Faust- techniken	3.1. Wurf- techniken	3.1. Atemi- Kombinationen	3.1. Atemi-Wurf Techniken
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Bewegungen sind ökonomisch und kontrolliert sowie dynamisch <input type="checkbox"/> Eigensicherung bleibt während des gesamten Komplexes erhalten <input type="checkbox"/> Distanzen und Bewegungsformen sind optimal der auszuführenden Techniken angepasst <input type="checkbox"/> Tori behält während des gesamten Komplexes die Übersicht: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Klar definierte zielgerichtete Aktionen</li> <li><input type="checkbox"/> Frei von Hektik, Ruhe ausstrahlende aber dynamische Ausführung</li> <li><input type="checkbox"/> Überlegener Gesamteindruck</li> <li><input type="checkbox"/> Uke wird schonend behandelt</li> </ul> <input type="checkbox"/> Uke bewegt sich ausreichend, jedoch passiv durch den Raum <input type="checkbox"/> Uke wendet sich nicht von Tori ab und läuft nicht weg <input type="checkbox"/> Atemi- Wurftechniken (1. Kyu): <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Die Atemi-Techniken dienen zur Distanzüberwindung und bereiten die Wurftechnik bestmöglich vor</li> </ul>			
<b>Bemerkungen</b>				

<b>Thema</b>	<b>16. Freie Anwendungsformen [1/1]</b>					<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	
<b>Aufgabe</b>	16.1. Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen	16.1. Freie Auseinandersetzung am Boden	16.1. Freie Auseinandersetzung mit Faust-techniken	16.1. Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Boden-techniken	16.1. Freie Auseinandersetzung mit Atemi-Techniken	
<b>Checkliste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Die Akteure (möglichst ähnlicher Statur) kämpfen miteinander, nicht gegeneinander             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gute Technikansätze des Partners werden erkannt und zugelassen</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Sämtliche Kampfdistanzen werden demonstriert</li> <li><input type="checkbox"/> Der Kampfdistanz entsprechend sinnvoll angepasste Techniken werden demonstriert</li> <li><input type="checkbox"/> Techniken werden der Situation entsprechend dosiert angewendet</li> <li><input type="checkbox"/> Das Deckungsverhalten ist jederzeit einwandfrei</li> <li><input type="checkbox"/> Die Kräfteinteilung ist derart angepasst, dass es über die Zeitdistanz nicht zu erkennbaren Leistungseinbrüchen kommt</li> <li><input type="checkbox"/> Das Gesamtbild lässt erkennen, dass der Prüfling die Auseinandersetzung mit offensiver Grundeinstellung angeht</li> </ul>					
<b>Bemerkungen</b>						



<b>Thema</b>	<b>4. Boden [1/2]</b>			<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	
<b>Aufgabe</b>	4.1. Haltetechnik in seitlicher Position 4.2. Haltetechnik in Kreuzposition 4.3. Haltetechnik in Reitposition	4.1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 4.2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 4.3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	4.1. Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2. Haltetechnik bei eigener Rückenlage 4.3. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> <b>Haltetechniken:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ausführung ist geeignet, Uke in der Bodenlage zu fixieren</li> <li><input type="checkbox"/> Tori zeigt durch Gewichtsverlagerung, Atemtechnik, Anpassung der Fassart sowie Positionsverlagerung, dass die Haltetechnik auch bei entsprechender Gegenwehr geeignet ist, Uke zu fixieren</li> </ul> <input type="checkbox"/> <b>Befreiungstechniken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Der KSP von Uke wird derart durch geeignete Bewegungsformen verlagert oder angehoben, dass Uke seine Haltetechnik nicht mehr durchführen kann</li> <li><input type="checkbox"/> Die zur Abwehr der Befreiung genutzte Kraft wird bestmöglich genutzt</li> </ul> <input type="checkbox"/> Wenn Halte- und Befreiungstechniken im Fluss gezeigt werden, müssen die einzelnen Aufgaben individuell erkennbar sein			
<b>Bemerkungen</b>				

<b>Thema</b>	<b>4. Boden [2/2]</b>		<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	2. Kyu	1. Kyu	
<b>Aufgabe</b>	4.1. Haltetechnik in seitlicher Position i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik 4.2. Haltetechnik in Kreuzposition i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik 4.3. Haltetechnik in Reitposition i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik 4.4. Haltetechnik bei generischer Bauchlage i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik 4.5. Haltetechnik bei eigener Rückenlage i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik	4.1. Überwältigen eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition 4.2. Überwältigen eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage 4.3. Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik	
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Ausführung ist geeignet, Uke in der Bodenlage zu fixieren <input type="checkbox"/> Tori zeigt durch Gewichtsverlagerung, Atemtechnik, Anpassung der Fassart sowie Positionsverlagerung, dass die Haltetechnik auch bei entsprechender Gegenwehr geeignet ist, Uke zu fixieren <input type="checkbox"/> Übergänge in neue Haltetechniken erfolgen ohne Kontrollverlust und unter Nutzung der Gegenwehr Ukes <input type="checkbox"/> Die Hebel- oder Würgetechnik ist geeignet, den Gegner zusätzlich am Boden zu kontrollieren und/oder zur Aufgabe zu zwingen		
<b>Bemerkungen</b>			



<b>Thema</b>	<b>5. Abwehrtechniken [1/2]</b>			<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	
<b>Aufgabe</b>	5.1. Passivblock am Kopf 5.2. Passivblock außen 5.3. Passivblock innen 5.4. Abwehrtechnik mit der Hand (2x) 5.5. Grifflösen 5.6. Griffsprengen	5.1. Unterarmblock nach innen 5.2. Unterarmblock nach außen	5.1. Abwehrtechnik mit der Hand (4x) 5.2. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Geeignete zur jeweiligen Abwehrtechnik erforderliche Körperspannung ist vorhanden  <input type="checkbox"/> Geeignete zur jeweiligen Abwehrtechnik erforderliche Bewegungsform sowie Distanzen und Distanzwechsel sind vorhanden  <input type="checkbox"/> Die Abwehrtechnik erfolgt zielgerichtet gegen die angreifende Extremität  <input type="checkbox"/> Unterarmblöcke sind mit geschlossener Faust auszuführen  <input type="checkbox"/> Eigensicherung bleibt erhalten  <input type="checkbox"/> Uke greift sauber und gezielt an			
<b>Bemerkungen</b>				

<b>Thema</b>	<b>5. Abwehrtechniken [2/2]</b>		<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	2. Kyu	1. Kyu	
<b>Aufgabe</b>	5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt 5.2. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2x)	5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken	
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Dreierkontakt: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Automatisierung des Dreierkontakts ist zu erkennen (fließende Bewegung)</li> <li><input type="checkbox"/> Dreierkontakt ist erkennbar zielgerichtet und nicht verwischt (Block darf nicht kollabieren)</li> <li><input type="checkbox"/> Griffsicherheit während des Dreierkontakts und beim Übergang zu Hebeltechniken (1. Kyu) ist zu erkennen</li> <li><input type="checkbox"/> Der Übergang zur Hebeltechnik wird durch geeignete Bewegungsformen unterstützt (1. Kyu)</li> <li><input type="checkbox"/> Die Hebeltechnik ist hinsichtlich Fassart, Kraftfluss, Gewichtsverlagerung zwingend (1. Kyu)</li> </ul> <input type="checkbox"/> Geeignete zur jeweiligen Abwehrtechnik erforderliche Körperspannung ist vorhanden <input type="checkbox"/> Geeignete zur jeweiligen Abwehrtechnik erforderliche Bewegungsform sowie Distanzen und Distanzwechsel sind vorhanden <input type="checkbox"/> Die Abwehrtechnik erfolgt zielgerichtet gegen die angreifende Extremität <input type="checkbox"/> Eigensicherung bleibt erhalten <input type="checkbox"/> Uke greift deutlich und gezielt an		
<b>Bemerkungen</b>			

Thema	6. Atemitechniken [1/1]					○ abgehandelt
Graduierung	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	
Aufgabe	6.1. Handballen- technik 6.2. Knietechnik 6.3. Stoppfuß- stoß 6.4. Atemi an Pratze	6.1. Fußtechnik vorwärts 6.2. Fauststoß 6.3. Faustschlag (2x) 6.4. Atemi an Pratze	6.1. Ellbogen- technik (2x) 6.2. Lowkick 6.3. Atemi an Pratze	6.1. Handaußen- kantenschlag 6.2. Fußstoß abwärts 6.3. Fußstoß seitwärts 6.4. Atemi an Pratze	6.1. Fingerstich oder Presslufts Schlag 6.2. Kopfstoß oder Kopfschlag 6.3. Halbkreisfußtritt vorwärts 6.4. Atemi an Pratze	
Checkliste	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Atemi erfolgt aus passender Distanz</li> <li><input type="checkbox"/> Atemis sind erkennbar gegen Vitalpunkte zielgerichtet</li> <li><input type="checkbox"/> Es werden keine Wirkungstreffer erzielt</li> <li><input type="checkbox"/> Atemiausführung erfolgt dynamisch: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ausführende Muskulatur ist zum Aufbau von Geschwindigkeit locker</li> <li><input type="checkbox"/> Die Atemtechnik ist passend zur Atemi-Technik</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Atemi wird nach Möglichkeit nahe am Ziel mit erforderlicher Körperspannung arretiert</li> <li><input type="checkbox"/> Geeignete zur jeweiligen Atemitechnik erforderliche Bewegungsform ist vorhanden</li> <li><input type="checkbox"/> Eigensicherung bleibt erhalten: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Atemi erfolgt aus angemessener sinnvoller Deckung, möglichst ansatzlos</li> <li><input type="checkbox"/> Sicherer Stand während der gesamten Ausführung ist zu erkennen</li> </ul> </li> </ul>					
Bemerkungen						

<b>Thema</b>	<b>7. Würge- / Nervendrucktechniken [1/1]</b>		<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
<b>Aufgabe</b>	7.1. Nervendrucktechnik 7.2. Würgen mit Armen oder Händen	7.1. Nervendrucktechnik (2x) 7.2. Würgetechnik mit Kleidung (2x)	7.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (2x)
<b>Checkliste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Wirkungsweise der angewandten Technik ist klar erkennbar: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Würgen durch Unterbindung der Blutzirkulation zum Kopf oder durch Behinderung der Atmung</li> <li><input type="checkbox"/> Nervendruck wird gegen geeignete Nervendruckpunkte ausgeführt</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Die Sinnhaftigkeit der Nervendrucktechnik ist klar zu erkennen: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Uke wird durch die Nervendrucktechnik in eine gewünschte Position gezwungen oder in einer bestimmten Position fixiert: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Keinesfalls darf die Nervendrucktechnik zum Verlust der Kontrolle über Uke führen</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Würgetechnik wird ggf. durch geeignete Techniken unter Beachtung der Eigensicherung sinnvoll vorbereitet</li> <li><input type="checkbox"/> Techniken werden kontrolliert und angemessen dosiert ausgeführt, um Uke nicht zu schädigen</li> <li><input type="checkbox"/> Die Eigensicherung bleibt stets erhalten</li> </ul>		
<b>Bemerkungen</b>			

<b>Thema</b>	<b>8. Sicherungstechniken [1/1]</b>				<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
<b>Aufgabe</b>	Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechnik aus dem Technikprogramm (min. 2x)				8.1. Rückentransport 8.2. Kopfkontrollgriff
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Festlegetechnik ist geeignet, Uke in seiner Position durch erkennbare Halte-, Hebel-, Würge- und / oder Nervendrucktechnik zu fixieren: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gegenwehr ist durch die Festlegetechnik weitestgehend ausgeschlossen oder kann keine Wirkung zeigen</li> </ul> <input type="checkbox"/> Aufhebetechnik erfolgt unter ununterbrochener Kontrolle von Uke und maximaler Eigensicherung: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Die Aufhebetechnik ist durch erkennbare Hebel-, Würge- und / oder Nervendruckwirkung zwingend</li> </ul> <input type="checkbox"/> Transporttechnik ist geeignet, Uke auch gegen dessen Willen zu einem anderen Ort zu befördern: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Die Transporttechnik ist durch erkennbare Hebel-, Würge- und / oder Nervendrucktechnik zwingend,</li> <li><input type="checkbox"/> Gegenwehr ist durch die Transporttechnik(-kombination) weitestgehend ausgeschlossen</li> </ul>				
<b>Bemerkungen</b>					

Thema	9. Hebeltechniken [1/1]					○ abgehandelt
Graduierung	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	
Aufgabe	9.1. Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 9.2. Körperabbiegen	9.1. Armstreckhebel im Stand 9.2. Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 9.3. Armbeugehebel im Stand 9.4. Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage	9.1. Handgelenkhebel 9.2. Armbeugehebel als Transporttechnik	9.1. Handgelenkhebel (2x) 9.2. Armstreckhebel im Stand (2x) 9.3. Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2x)	9.1. Fingerhebel 9.2. Handgelenkhebel (3x) 9.3. Armbeugehebel im Stand (2x) 9.4. Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 9.5. Beinhebel (2x)	
Checkliste	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Hebelprinzipien werden deutlich angewandt</li> <li><input type="checkbox"/> Hebelwirkung ist eindeutig erkennbar: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Uke wird durch die Hebelwirkung in eine neue Position gezwungen</li> <li><input type="checkbox"/> Uke wird durch Hebelwirkung fixiert</li> <li><input type="checkbox"/> Das Abschlagen von Uke ist kein zwingender Indikator, um die Hebelwirkung nachzuweisen (nicht jeder Hebel muss / kann abgeschlagen werden)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Hebelwirkung wird zum Schutz Ukes angemessen dosiert</li> <li><input type="checkbox"/> Hebel wird ggf. durch geeignete Bewegungsform unterstützt</li> <li><input type="checkbox"/> Hebelwirkung wird durch geeignete Bewegung und optimale Position Toris erzeugt, nicht durch übermäßigen Kraftaufwand</li> <li><input type="checkbox"/> Griffsicherheit trägt bei Hebelanwendung erkennbar zur Hebelwirkung und zur Eigensicherung bei</li> <li><input type="checkbox"/> Es können Bein-, Hüft- und Fußhebel demonstriert werden</li> </ul>					
Bemerkungen						



Thema	10. Wurftechniken [1/1]					○ abgehandelt
<b>Graduierung</b>	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	
<b>Aufgabe</b>	10.1. Beinstellen	10.1. Hüftwurf oder Hüfttrad 10.2. Große Außensichel	10.1. Schulterwurf oder Schulterzug 10.2. Große Innensichel	10.1. Ausheber 10.2. Hüftfegen oder 10.3. Schenkelwurf 10.4. Rückriss	10.1. Beingreiftechnik (2x) 10.2. Selbstfallwurf	
<b>Checkliste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Gleichgewichtsbruch ist klar erkennbar:                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Dem Wurf entsprechende Zug- und Druckbewegungen werden ausgeführt</li> <li><input type="checkbox"/> Dem Wurf entsprechend ggf. klares Unterlaufen des KSP</li> <li><input type="checkbox"/> Dem Wurf entsprechend ggf. klar erkennbare unterstützende Körperrotation</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Bewegungsformen und Wurfvorbereitung werden dem Wurf entsprechend sinnvoll eingesetzt</li> <li><input type="checkbox"/> Uke wird kontrolliert zu Boden geführt</li> <li><input type="checkbox"/> Eigensicherung ist insbesondere bei den Selbstfallwürfen erkennbar</li> </ul>					
<b>Bemerkungen</b>						

<b>Thema</b>	<b>11. Stockabwehr / -anwendungen [1/1]</b>		<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
<b>Aufgabe</b>	11.1. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms (8 Angriffswinkel)	11.1. Stockabwehr i.V.m. Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms (8 Angriffswinkel) 11.2. Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5x)	11.1. Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel) 11.2. Verteidigung mit dem Stock gegen Atemi-Angriffe
<b>Checkliste</b>	<input type="checkbox"/> Stockangriffe erfolgen aus passender Distanz unter Nutzung der Stocklänge <input type="checkbox"/> Bei der Annahme eines Stockangriffs ist die Distanzüberwindung mittels geeigneter Bewegungsformen zwecks Eigensicherung klar erkennbar <input type="checkbox"/> Die Sicherung des waffenführenden Arms ist geeignet, einen unmittelbar folgenden Angriff mit diesem Arm zu vermeiden <input type="checkbox"/> Entwaffnungen sind zwingend und kontrolliert <input type="checkbox"/> Uke wird vor Verletzungen geschützt: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Stock wird kontrolliert eingesetzt</li> <li><input type="checkbox"/> Der Umgang mit dem Stock ist überzeugend und sicher</li> </ul>		
<b>Bemerkungen</b>			

<b>Thema</b>	<b>12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen [1/1]</b>		<input type="radio"/> <b>abgehandelt</b>
<b>Graduierung</b>	2. Kyu	1. Kyu	
<b>Aufgabe</b>	12.1. Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms (5 Angriffswinkel) 12.2. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (1 Angriff mit Kontakt / 1 Angriff ohne Kontakt)	12.1. Messerabwehr i.V.m. Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms (5 Angriffswinkel)	
<b>Checkliste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bei der Annahme des Messerangriffs ist die Eigensicherung klar erkennbar                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Es wird nicht in die Klinge gegriffen</li> <li><input type="checkbox"/> Ggf. wird eine Störtechnik zur Vermeidung eines Folgeangriffs gezielt gegen einen Vitalpunkt ausgeführt</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Die Sicherung des waffenführenden Arms ist geeignet, einen unmittelbar folgenden Angriff mit diesem Arm zu vermeiden</li> <li><input type="checkbox"/> Bei der Abwehr beweglicher Gegenstände wird der Flexibilität der Waffe durch geeignete Bewegungsformen unter Beachtung der Eigensicherung Rechnung getragen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen</b>			

Thema	13. Weiterführungstechniken [1/1]				○ abgehandelt
Graduierung	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	
Aufgabe	13.1. Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel	13.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2x) 13.2. Weiterführung von Atemi-Techniken (2x)	13.1. Weiterführung von Wurftechniken (2x)	13.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2x) 13.2. Weiterführung von Wurftechniken (2x) 13.3. Weiterführung von Atemi-Techniken (3x)	
Checkliste	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Die Ersttechnik wird konsequent angesetzt:                             <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Erfolgt keine Gegenreaktion seitens Ukes, so wird die Ersttechnik angewendet (Technik wird erneut ggf. mit anderem Uke abgefragt)</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Die Nutzung der Gegenreaktion von Uke ist klar zu erkennen</li> <li><input type="checkbox"/> Griffsicherheit und überlegene Nutzung der Situation kennzeichnen den Handlungskomplex</li> <li><input type="checkbox"/> Die Reaktion auf die Störaktion erfolgt unmittelbar, jedoch ohne hektische unüberlegte Handlung</li> <li><input type="checkbox"/> Außer bei Weiterführung abgewehrter Atemi-Techniken ist eine Weiterführung ausschließlich durch Atemi-Techniken nicht gewünscht (jedoch situationsbedingt möglich)</li> </ul>				
Bemerkungen					

Thema	14. Gegentechniken [1/1]				○ abgehandelt
Graduierung	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	
Aufgabe	14.1. Verhindern eines Wurfs nach vorn durch Aussteigen (2x) 14.2. Verhinderung eines Wurfs nach vorn durch Blockieren (2x)	14.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2x)	14.1. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2x)	14.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2x) 14.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2x)	
Checkliste	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Die zu konternde Technik wird seitens Uke konsequent angesetzt</li> <li><input type="checkbox"/> Griffsicherheit und überlegene Nutzung der Situation kennzeichnen den Handlungskomplex</li> <li><input type="checkbox"/> Die Reaktion auf die angesetzte Technik erfolgt nachdem die Technik zu erkennen ist, jedoch bevor diese derart wirkt, dass eine Gegenreaktion nicht mehr möglich ist</li> <li><input type="checkbox"/> Der Handlungskomplex erfolgt überlegen und frei von Hektik</li> <li><input type="checkbox"/> Gegentechniken ausschließlich durch Atemi-Techniken sind nicht gewünscht</li> </ul>				
Bemerkungen					



Thema	15. Freie Selbstverteidigung [1/1]			○ abgehandelt
<b>Graduierung</b>	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
<b>Aufgabe</b>	15.1. Verteidigung gegen Griffattacken	15.1. Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe	15.1. Verteidigung gegen Atemi-Angriffe	15.1. Verteidigung gegen angesagte Waffenangriffe 15.2. Verteidigung gegen angesagte waffenlose Angriffe mit und ohne Kontakt (je 4x)
<b>Checkliste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Die Raumaufteilung und Distanzen sind der Situation angepasst sinnvoll</li> <li><input type="checkbox"/> Die Eigensicherung ist klar erkennbar:</li> <li><input type="checkbox"/> Die Situation wird klar kontrolliert: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Tori wirkt überlegen</li> <li><input type="checkbox"/> Tori agiert ruhig, gezielt und griffsicher und verfällt nicht in Hektik</li> <li><input type="checkbox"/> Tori agiert dynamisch und wendet Ju-Jutsu Techniken deutlich und zielgerichtet der Situation entsprechend sinnvoll an</li> <li><input type="checkbox"/> Tori dosiert seine Techniken angemessen, um Verletzungen zu vermeiden</li> </ul> </li> <li><input type="checkbox"/> Uke greift mit klar definierten zielgerichteten Techniken an</li> </ul>			
<b>Bemerkungen</b>				