

ab 02.01.2009

Ju – Jutsu

5. Kyu bis 5. Dan

01. Bewegungsformen
02. Falltechniken
03. Komplexaufgaben
04. Bodentechniken
05. Abwehrtechniken
06. Atemtechniken
07. Würgetechniken / Nervendruck
08. Sicherungstechniken
09. Hebeltechniken
10. Wurftechniken
11. Stockabwehr / **Stockanwendung**
12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen
13. Weiterführungstechniken
14. Gegentechniken
15. Freie SV
16. Freie Anwendungsformen
17. Freie Darstellung (Kata)
18. **Kombinationen / Vielfältigkeit** (nur Bewerten)
19. **Angriffs- und Partnerverhalten** (nur Bewerten)
20. **Einsatztechniken Polizei / BPO**