

## Komplexaufgabe

### Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken

1	linke Gerade, linke Gerade, rechte <b>Handinnenkante</b> , Fassen und <b>Hüftfegen</b> , auf den Bauch drehen, Wasserpumpengriff
2	linke Gerade, linke Gerade, <b>Handballenstoß</b> zum Gesicht, Fassen, <b>große Außensichel</b> , auf den Bauch drehen, Wasserpumpengriff
3	linke Gerade, linke Gerade, <b>Knieschlag</b> zum Magen, mit Karnickelgriff (Hand in Nacken) zum Boden ziehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff
4	linke Gerade, linke Gerade, rechte Gerade, <b>Low kick</b> , <b>Seitenriss</b> , seitlicher Haltegriff

## Bodentechniken

### Übergang Stand Boden mit anschließender Kontrolltechnik

1	<p><b>Uke:</b> gerader Fauststoß zu Kopf</p> <p><b>Tori:</b> Handfegen nach innen, Übergreifen und Zug am Arm, Freies Würgen ohne Armeinschluss, zum Boden führen und Kopfkontrollgriff, dann über einen Armstreckhebel über den eigenen Unterschenkel und Karnickelgriff (Hand in Nacken) in die Bauchlage drehen , Aufheben mit Handbeugehebel als Transport</p>
2	<p><b>Uke:</b> gerader Fußstoß</p> <p><b>Tori:</b> Handfegen nach innen, von hinten unter beide Revers fassen und mit Druck durch den eigenen Bauch in Rücklage bringen und zum Boden ziehen, selbst hinter Uke in die Bauchlage gehen und mit Zug an beiden Revers in einen Genickhebel ziehen</p>

## Abwehrtechniken

### Abwehrfolge im 3er-Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken mit Störaktionen des Partners

1	<p><b>Uke:</b> Stock 1</p> <p><b>Tori:</b> closed Quarter, gleichzeitiger Block des Waffenarmes und Ellenbogenstoß zum Solarplexus, Handrücken zum Unterbauch und Fassen des Armes mit Zug, Armbrecher und Schuschu Eisenbahn, Armaufschieben und mit Armbeugehebel zum Boden führen, auf den Bauch drehen und mit Wasserpumpengriff entwaffnen</p>
2	<p><b>Uke:</b> Schwinger</p> <p><b>Tori:</b> geschlossener Block mit beiden Armen, in Uke hereindrehen und gleichzeitiger Knieschlag zum Körper, rechte Hand auf das Genick, dicht an Uke treten und mit Schleuderwurf werfen</p>
3	<p><b>Uke:</b> Halbkreisfußtritt vorwärts</p> <p><b>Tori:</b> Block mit dem Unterschenkel, Block mit dem Ellenbogen, Handballenstoß zum Gesicht, weiche Aufnahme des tretenden Beins mit dem Unterschenkel und weit nach außen absetzen, in Uke mit Doppelschritt in T-Stellung zwischen die Beine treten und Große Innensichel</p>
4	<p><b>Uke:</b> Stock 6</p> <p><b>Tori:</b> Aufnahme mit dem Dach des Friedens mit Drehbewegung, Aufnahme des Armes und Faustbodenschlag (Hammerschlag) zum Gesicht. Im Moment des Stoppimpulses Aufschieben des Armes und Armdrehhebel, Umfassen und mit Armstreckhebel zum Boden führen, Festlegen mit Wasserpumpengriff und entwaffnen.</p>

## Atemitechniken

<b>Fußstoß rückwärts</b>	<p><b>Uke:</b> Körperumklammerung von hinten über den Arme</p> <p><b>Tori:</b> Volumen durch starkes Einatmen vergrößern, die nächsten Bewegungen explosionsartig! Kopfschlag nach hinten, Stampftritt, Arme weit ausbreiten und weiten Ausfallschritt. Das freie Bein wird mit dem Knie an die eigene Brust gezogen und tritt gradlinig nach hinten auf dem Magen-/Brustbereich von Uke.</p> <p><i>Achtung: Wichtig ist Blickkontakt, ansonsten ist es eine unkontrollierte Technik. Die Zehen müssen nach unten zeigen, es darf nicht eingedreht werden. Erst nach dem Tritt Schrittdrehung und Aktionsstellung!</i></p>
<b>Halbkreisfußtritt rückwärts</b>	<p><b>Uke:</b> Stock 1</p> <p><b>Tori:</b> Block und 3er-Kontakt, den Waffenarm fassen und die Hand wechseln, damit die Distanz gegeben ist, Halbkreisfußtritt zum Magen, mit Hand- und Armstreckhebel zum Boden führen, Wasserpumpengriff und Entwaffnen</p>
<b>Atemitechnik nach Wahl des Prüfers</b>	z.Bsp. Kettenfauststoß mit Erklärung der Auftrefffläche

## Nervendruck-/Würgetechnik

### Nervendrucktechnik

1	<p><b>Uke:</b> Schwitzkasten von der Seite</p> <p><b>Tori:</b> Schlag zum Unterbauch mit rechts, in einen tiefen Stand gehen und den linken Oberschenkel hinter Toris Oberschenkel-/Kniebereich bringen. Mit der linken Hand über den Kopf von Uke fassen und mit Nasendruck über einen Genickhebel über den eigenen Oberschenkel abkippen.</p>
2	<p><b>Uke:</b> Körperumklammerung von vorn</p> <p><b>Tori:</b> die Hände an beiden Kopfseiten von Uke positionieren, Stampftritt und gleichzeitig an beiden Ohrspeicheldrüsen einen Ohrendruck zum Lösen. Kopfschlag, die Hände bleiben gefasst, Uke wird in die Freie Würge gebracht und mit Rückentransportgriff transportiert</p>
3	<p><b>Uke:</b> Halbkreisfußtritt</p> <p><b>Tori:</b> Bein mit tiefem Block fangen, Große Innensichel und Tritt auf den Oberschenkelnerv an der Innenseite. Am Bein umgreifen und über einen Wirbelsäulenstrecker über Ukes eigene Schulter in die Bauchlage drehen. Dort mit einem Beinhebel durch Einlegen des anderen Knöchelgelenks in die Kniebeuge von Ukes gehaltenem Bein einen Beinbeugehebel als Festleger erzeugen.</p>
4	<p><b>Uke:</b> Schwitzkasten von der Seite</p> <p><b>Tori:</b> Schlag zum Unterbauch mit rechts, in einen tiefen Stand gehen und mit zwei Fingern einen "Oberschenkelzwickel" als Störtechnik durchführen und Schaufelwurf. Mit in die Hocke gehen und Ukes Arm für einen Armstreckhebel fangen. Dann mit eigener Drehung Uke in die Bauchlage bringen und mit Kreuzfesselgriff festlegen, ggf. aufheben und Transport.</p>

### kombinierte Würgetechnik

1	<p><b>Uke:</b> Stock 2</p> <p><b>Tori:</b> Doppelblock und entwaffnen, mit dem Stockende den Arm von Uke zum Handbeugehebel als Transport einklemmen, Würgen mit dem Stock, das eigene Genick als Widerlager</p>
2	<p><b>Uke:</b> Schwinger</p> <p><b>Tori:</b> Uke mit einem Wurf zum Boden bringen und in die seitliche Haltetechnik gehen. Uke Arm über den eigenen Oberschenkel hebeln, gleich zeitig das Revers von Uke diagonal fassen und mit dem eigenen Unterarm Uke würgen</p>

## Hebeltechniken

*Es ist auch möglich, Hebel zu verketten, es muss aber jeder Hebel deutlich und einwandfrei ausgeführt sein.*

<b>Handdrehgriff oder Armdrehgriff</b>	<b>Uke:</b> Stock 6 <b>Tori:</b> Aufnahme mit dem Dach des Friedens mit Drehbewegung, Aufnahme des Armes und Faustbodenschlag (Hammerschlag) zum Gesicht. Im Moment des Stoppimpulses aufschieben des Armes und Armdrehhebel, Umfassen und mit Armstreckhebel zum Boden führen, Festlegen mit Wasserpumpengriff und Entwaffnen
<b>Armbeugehebel im Stand</b>	
1	<b>Uke:</b> Stock 1 <b>Tori:</b> closed Quarter, gleichzeitiger Block des Waffenarmes und Ellenbogenstoß zum Solarplexus, Handrücken zum Unterbauch und Fassen des Armes mit Zug, Armbrecher und Schuschu Eisenbahn, Armaufschieben und mit Armbeugehebel zum Boden führen, auf den Bauch drehen und mit Wasserpumpengriff entwaffnen
2	<b>Uke:</b> Rückhandschlag <b>Tori:</b> Doppelblock, Eindrehen zum Armstreckhebel über die Schulter, Werfen mit Schwertwurf, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff
3	<b>Uke:</b> Doppelschwinger <b>Tori:</b> Block, Block, Knieschlag zum Magen, Einfedeln zum Kreuzfesselgriff, nach vorne Sperren mit der Hüfte oder durch Griff unter den Hals und Transport (Handgelenk von Uke in der eigenen Ellenbeuge, eigene Hand auf dem Pinökel!!)
<b>Armbeugehebel in der Bodenlage</b>	
1	<b>Uke:</b> Würgen am Boden zwischen den Beinen <b>Tori:</b> Guard, einen Arm nach außen schieben und mit Griff diagonal am Hals vorbei eingebeugt fassen, dann mit der Guard wegschieben und dadurch den Arm als Haltegriff in der eigenen Bodenlage hebeln
2	<b>Uke:</b> Ohrfeige <b>Tori:</b> Uke mit großer Außensichel zum Boden bringen, in Kesa Gatame gehen und den Arm mit den Bein als Beugehebel hebeln
<b>Beinhebel</b>	
1	<b>Uke:</b> Doppelschwinger <b>Tori:</b> Block, Block, Abtauchen und Schulterbeinzug (vom innen nach außen am Knie ansetzen, nicht frontal), Aktionsstellung
2	<b>Uke:</b> Rückhandschlag <b>Tori:</b> Doppelblock, Handgelenk fassen und umgekehrte Große Außensichel an Ukes vorderem Bein (mit einem Schritt noch dichter an Uke herantreten, mit dem Fuß das Fußgelenk des weiter entfernt stehenden Beines von Uke umschlingen und durch Abknien und dadurch Druck erzeugen, Uke werfen)

## Wurftechniken

<b>Körperrückstoß</b>	<b>Uke:</b> Stock 6 <b>Tori:</b> Dach des Friedens, Übergang mit Eindrehen in den Körperrückstoß - ausdrehen und zum Boden führen, Übergang in Armstreckhebel und auf den Bauch drehen, Entwaffnen
<b>Ausheber</b>	
1	<b>Uke:</b> Schwitzkasten von der Seite <b>Tori:</b> Schlag zwischen die Beine von Uke, Schaufelwurf, Umschlingen des Armes und auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff
2	<b>Uke:</b> Uke versucht Hüftwurf <b>Tori:</b> Tori kontert mit Ausheben mit Handrad, Haltegriff in Kreuzposition
3	<b>Uke:</b> Schwinger <b>Tori:</b> Block, Abtauchen und Schulterrad
<b>Selbstfallwurf</b>	
1	<b>Uke:</b> Würgen von der Seite <b>Tori:</b> Talfallzug, Haltegriff im Reitvierer
2	<b>Uke:</b> Würgen von hinten mit dem Unterarm <b>Tori:</b> Ellenbogenschlag nach hinten, Außendrehwurf
3	<b>Uke:</b> Schwinger <b>Tori:</b> Block und Ansatz einer Großen Außensichel, klappt nicht, Seitenriss
<b>weiterer Wurf nach Wahl des Prüfers</b> <i>z.Bsp. Hebehüftwurf - Doppelschwinger - Block, Block mit Fassen, 180°Schrittdrehung, einen Arm ausstrecken und in die Kniebeuge gehen, den anderen Arm um den eigenen Bauch ziehen und Werfen, dann auf den Bauch drehen und Festlegen</i>	

## Stockabwehr/-anwendung

### Atemi mit dem Stock

1	<b>Uke:</b> Stock 1 <b>Tori:</b> Block und Ellenbogen zum Solarplexus, Armbrecher, Armbeugehebel (Schuschu Eisenbahn) zum Boden führen, auf den Bauch drehen. Entwaffnen und Schäge zu den Oberarmen von Uke, der aufstehen will.
2	<b>Uke:</b> Stock 5 <b>Tori:</b> Stock ablenken, mit Rührgriff entwaffnen und Stockschläge auf die Oberarme

### Würgen mit dem Stock

1	<b>Uke:</b> Stock 5 <b>Tori:</b> Stock ablenken, mit Rührgriff entwaffnen und Kreuzwürge mit Armeinschluss
2	<b>Uke:</b> Stock 1 <b>Tori:</b> Block, 3er-Kontakt, auf die Waffenhand fassen und Freie Würge mit dem Stock

### Hebeltechniken mit dem Stock

1	<b>Uke:</b> Stock 1 <b>Tori:</b> Block und Ellenbogen zum Solarplexus, Armbrecher, Armbeugehebel (Schuschu Eisenbahn) zum Boden führen, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Kreuzfesselgriff mit dem Stock
2	<b>Uke:</b> greift die Hand von Tori, in der er den Stock hält <b>Tori:</b> überschlägt den Stock und Handsperrhebel

### Wurftechnik mit dem Stock

1	<b>Uke:</b> Stock 1 <b>Tori:</b> Block, Handballenstoß zur ggü.-liegenden Schulter, Entwaffnen mit Zug am Arm und Umschwingen, unter dem entwaffneten Arm den Stock durchführen, die Stockspitze mit der anderen Hand erfassen und Hüftfegen
2	<b>Uke:</b> Stock 2 <b>Tori:</b> Doppelblock, Entwaffnen und hinter Uke treten und Rückriss

## Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen

### Messerabwehr mit waffenloser Folgetechnik

1	Block, Hand ins Gesicht, Waffenarm fixieren, Armbrecher, Lokomotive, Armbeugehebel zum Boden, auf den Bauch drehen, Entwaffnen
2	Ellenbogen auf den Trizeps, Handgelenkfassen, Arm langziehen und Entwaffnen, Armaufschieben, Handbeugehebel als Transportgriff
3	mit Block nach unten aufnehmen, Closed Quarter mit Ellenbogenstoß zum Magen auflaufen lassen und Überfassen, Handbeugehebel, Entwaffnen und über den Armbeugehebel direkt in die Bodenlage, und Festlegen
4	Block auf den Pinökel und Sichern der Waffenhand, Einziehen in den Bauchstreckhebel, Entwaffnen, umgekehrte Große Außensichel, Einziehen des Ellenbogens zum Sternum, Handbeugehebel als Transportgriff
5	Ablenken mit der hinteren Hand, vordere Hand kontrolliert Pinökel, Zug am Arm in Stichrichtung mit Armstreckhebelansatz über den Körper, Übergang zum Kipphandhebel, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff und Entwaffnen

## Weiterführungen

### von Hebeltechniken

1	<p><b>Uke:</b> Körperunklammerung von hinten unter den Armen</p> <p><b>Tori:</b> obere Umklemmerugshand von oben paralleler Griff sichern, Kopfschlag nach hinten, Stampftritt mit dem Fuß auf der Fasshand, Hand aufdrehen und 180° Schrittdrehung, <b>Handseithebel</b> an der Brust zusätzlich auflegen, <b>Z-Griff</b> und mit Armstreckhebel zum Boden führe, Festlegen</p>
2	<p><b>Uke:</b> Stock 1</p> <p><b>Tori:</b> Block und Ellenbogenstoß zum Magen, <b>Armstreckhebel</b> und Armbrecher, Aufschieben und Lokomotive, mit <b>Armbeugehebel zum Boden</b> führen, auf den Bauch dreem und Wasserpumpengriff, Entwaffnen, Aufheben</p>
3	<p><b>Uke:</b> Rückhandschlag</p> <p><b>Tori:</b> Stopp durch Block auf den Pinökel, Handgelenk fixieren, Arm aufschieben und <b>Handbeugehebelansatz</b> als Transportgriff, klappt nicht, Ellenbogen nach vorne schieben zum <b>Kreuzfesselgriff</b> und umgekehrte Große Außensichel als Störtechnik, Kreuzfesselgriff als Transporttechnik</p>
4	<p><b>Uke:</b> Körperumklammerung von hinten unter den Armen</p> <p><b>Tori:</b> obere Hand diagonal fixieren, Stampftritt, Kopfschlag nach hinten den Griff mit einen <b>Fingerhebel</b> lösen und weiten Schritt nach vorne mit 180° Schrittdrehung dicht neben Uke, die gefasste Hand nach unten schieben, den eigenen Unterarm auf den Unterarm von Uke legen und in einen kombinierten <b>Finger-/Handsperrhebel</b> ziehen, transportieren</p>
5	<p><b>Uke:</b> gerader Fauststop</p> <p><b>Tori:</b> Handfegen nach innen, Übergreifen, Zug am Handgelenk, <b>Armstreckhebel und durch Unterschwingen Verriegeln</b>, Arm um den eigenen Bauch in einen <b>Armbeugehebel</b> ziehen, Einbeugen, im eigenen Arm zum Transportgriff einziehen und mit Handbeugehebel transportieren</p>

### von Wurftechniken

1	<p><b>Uke:</b> Ohrfeige</p> <p><b>Tori:</b> Block, Schulterstopp, Auftaktschritt und Ansatz <b>große Außensichel</b>, Uke steigt aus, <b>Seitenriss</b>, seitlicher Haltegriff</p>
2	<p><b>Uke:</b> Doppelschwinger</p> <p><b>Tori:</b> Block, Block, Fassen und Ansatz <b>Kleine Innensichel</b>, 90° Drehung und in Uke Hereinrutschen mit Zwischenschritt, <b>Große Innensichel</b></p>
3	<p><b>Uke:</b> Würgen von der Seite</p> <p><b>Tori:</b> Hand fixieren, Rückhandschlag zwischen die Beine von Uke, Ansatz <b>Hüftwurf</b>, weiterführen Hüftfegen</p>
4	<p><b>Uke:</b> Schwinger, Block und Schulterstopp</p> <p><b>Tori:</b> Ansatz <b>Schulterwurf</b>, weiterführen mit <b>Ko ushi maki komi</b></p>



## Gegentechniken

### gegen Hebeltechniken

1	<b>Uke:</b> Genickdrehhebel <b>Tori:</b> Hüftwurf/Körperwurf
2	<b>Uke:</b> Handbeugehebel <b>Tori:</b> Körperstreckhebel
3	<b>Uke:</b> "Kreuzfesselgriff" am Oberarm <b>Tori:</b> Armbeugehebel durch Anziehen des Armes

### gegen Wurftechniken

1	<b>Uke:</b> große Außensichel <b>Tori:</b> Hüftfegen
2	<b>Uke:</b> Große Außensichel als Ansatz <b>Tori:</b> Seitenriss
3	<b>Uke:</b> Hüftwurf rechts <b>Tori:</b> Hüftwurf links

## freie Selbstverteidigung

<b>Angesagte Angriffe mit dem Stock</b>	Stock 1-8
---	-----------

### angesagte Angriffe mit beweglichen Gegenständen mit und ohne Kontakt

1	Würgen mit einem Schal
2	Schlag mit Einkaufstasche
3	Schlag mit Seil
4	Achterschlag mit Kette

### freie Angriffe mit dem Stock

### freie Angriffe mit beweglichen Gegenständen

## freie Anwendungsformen

### Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsutechniken