

## 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	<b>Uke</b> schlägt mit Einkaufsbeutel nach Tori <b>Tori:</b> direkte Aufnahme und in den seitlichen Haltegriff in Bauchlage ziehen mit Körperstreckhebel
2	<b>Uke:</b> linke Gerade <b>Tori:</b> linke Gerade, Knieschlag zum Magen, mit Karnickelgriff zum Boden ziehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff
3	<b>Uke:</b> Doppelschwinger <b>Tori:</b> Block, Block, Tritt zwischen die Beine von Uke, den Kopf von Uke mit beiden Unterarmen fixieren und an die eigene Brust ziehen und Uke aus dem Zug um Boden führen, dort fixieren
4	<b>Uke:</b> gerader Fußstoß <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

## Abwehrtechniken

### Mehrfachangriffe gegen angesagte waffenlose Angriffe

1	Lowkick - linke gerade - rechte Gerade
2	Doppelschwinger - Kopfstoß
3	gerader Fußstoß - linke gerade - rechter Aufwärtshaken

<b>Abwehrfolge im 3er-Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken mit Störaktionen des Partners</b>	
	3er-Kontakt nach oben - Übergang Körperstreckhebel
	3er-Kontakt nach unten -Übergang Bauchstreckhebel
	3er-Kontakt nach oben - Übergang Hand- oder Armdrehgriff
<b>Atemitechniken</b>	
<b>Fersenschlag abwärts nach innen</b>	<b>Uke:</b> Doppelschwinger <b>Tori:</b> Block, Block, Tritt zwischen die Beine (Tipp Kick), Schritt in die Distanz und Fersenschlag abwärts nach innen auf die Wirbelsäule
<b>Fersenschlag abwärts nach außen</b>	<b>Uke:</b> mehrfacher Rückhandschlag <b>Tori:</b> Doppelblock mit den Handflächen als Buzzer, Fersenschlag abwärts um den 2.Angriff abzuwehren, Tritt zwischen die Beine, mit Karnickelgriff in die Bauchlage ziehen
<b>Atemitechnik nach Wahl des Prüfers (z.Bsp. Halbkreisfußtritt rückwärts)</b>	
1	<b>Uke:</b> Stock 2 <b>Tori:</b> Doppelblock, Distanz nehmen und Arm festhalten, Halbkreisfußtritt in den Rücken, Handseithebel, Z-Hebel, Armstreckhebel zum Boden, Entwaffnen mit Wasserpumpengriff
<b>Nervendruck-/Würgetechnik</b>	
<b>Würgetechnik mit sonstigen Hilfsmitteln</b>	
<b>zusammengerollte Zeitung</b>	<b>Uke:</b> Uke greift mit geradem Fauststoß an <b>Tori:</b> Tori feget mit der Zeitung den Arm nach innen und geht in ein Freies Würgen mit der Zeitung.
<b>Schal um den Hals</b>	<b>Uke:</b> Messer 2 <b>Tori:</b> nimmt bereits in der bedrohlichen Situation seinen Schal ab, erfasst ihn mit beiden Händen und nimmt den Schnitt mit dem gespannten Schal auf, umschlingt das Handgelenk und führt den Arm mit dem Schal zu Toris Hals, umschlingt auch den Hals, fixiert so den Arm und würgt durch Zug am Schal mit Druck auf die Halsschlagader

## Hebeltechniken

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

### Handgelenkhebel

1	<p><b>Uke:</b> Haarefassen von hinten</p> <p><b>Tori:</b> Hand sperren, nach innen Eindrehen eng an Tori mit Abtauchen, beim Aufrichten Handsperrhebel, umgekehrte große Außensichen und durch Einhaken Werfen mit Beinbeugehebel</p>
2	<p><b>Uke:</b> Fassen in das diagonale Revers</p> <p><b>Tori:</b> Hand fixieren, Tritt zwischen die Beine - Kipphandhebel, auf den Bauch drehen und Festlegen mit Wasserpumpengriff</p>
3	<p><b>Uke:</b> Fassen in das gegenüber liegende Revers</p> <p><b>Tori:</b> Hand fixieren, Tritt zwischen die Beine - Handdrehbeugehebel, mit Armsteckhebel zum Boden bringen, Festlegen mit Wasserpumpengriff</p>
4	<p><b>Uke:</b> Stock 1</p> <p><b>Tori:</b> Block und Fassen, Handballen und Ellenbogen nacheinander zum Kopf, Arm einklemmen (Ententanz) und Stecken mit Buzzer mit dem Hintern, Schrittdrehung und Handseitthebel, Umsetzen in den Z-Hebel, Entwaffnen, Transport mit dem Stock</p>
5	<p><b>Uke:</b> Stock 1</p> <p><b>Tori:</b> Block mit Fassen, Handballenstoß zur ggü. liegenden Schulter, Auftaktschritt, große Außensichel, auf den Bauch drehen, Entwaffnen und Aufheben mit Handbeugehebel als Transportgriff</p>

### Armbeugehebel im Stand

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> Rückhandschlag</p> <p><b>Tori:</b> Doppelblock, Eindrehen zum Armstreckhebel über die Schulter, Werfen mit Schwertwurf, auf den Bauch drehen, Festlegen mit Wasserpumpengriff</p>
3	<p><b>Uke:</b> Doppelschwinger</p> <p><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 Dinkell)</p>

<b>Armstreckhebel im Stand</b>	
1	<b>Uke:</b> Rückhandschlag <b>Tori:</b> Block, Schlag in die Seite, Armstreckhebel über die Schulter, Weiterdrehen, Armstreckhebel über das Genick und Transportgriff
2	<b>Uke:</b> Stock 5 <b>Tori:</b> Fegen und Fassen des Armes, Rückhandschlag zum Gesicht, Einziehen in den Bauchstreckhebel, Entwaffnen, mit dem kurzen Stockende Einziehen in den Armbeugehebel mit gleichzeitigen Handbeugehebel und Würge mit dem Stock (eigenes Genick als Widerlager)
3	<b>Uke:</b> Stock 1 <b>Toei:</b> Block und offene Hand zum Gesicht, 3er-Kontakt, Schlag mit der offenen Hand zum Unterbauch, Ukes Waffenarm Einziehen (Achsel auf Schulter) Arm über die eigene Brust zu Körperstreckhebel hebeln, dann Einbeugen und Handbeugehebel als Transport
4	<b>Uke:</b> Stock 1 <b>Tori:</b> Block und offene Hand zum Gesicht, 3er-Kontakt, Schlag mit der offenen Hand zum Unterbauch, Ukes Waffenarm Einziehen in die eigene Leisten, Arm so drehen, dass der Pinökel nach oben zeigt und Bauchstreckhebel. Dann Einbeugen des Armes und Handbeugehebel als Transportriff.
<b>Armstreckhebel in der Bodenlage</b>	
1,2,3	<b>Uke:</b> Würgen am Boden zwischen den Beinen <b>Tori:</b> Hände fixieren, Knieschulterstreckhebel, Doppelristwürge, Kippstreckhebel, Seitstreckhebel und Aufstehen mit Spannwürge
4	<b>Uke:</b> Würgen von hinten mit den Händen <b>Tori:</b> Dieter- Rast- Spezial

## Wurftechniken

<b>Körperwurf</b>	<b>Uke:</b> Doppelschwinger <b>Tori:</b> Block, Block, 180° Schrittdrehung, Körperwurf (Fuß unbedingt eindrehen - Schutz des Knie), auf den Bauch drehen und Festlegen mit Wasserpumpengriff
<b>Selbstfallwurf</b>	
1	<b>Uke:</b> große Außensichel (Ansage: Kontakt) <b>Tori:</b> steigt aus und kontert mit Seitenriss, dann seitlicher Festhaltegriff
2	<b>Uke:</b> Schwinger <b>Tori:</b> 3er-Kontakt, Umlaufen und Talfallzug, Festlegen mit Würge mit dem Unterarm
3	<b>Uke:</b> Würgen von hinten mit dem Unterarm <b>Tori:</b> Arm fixieren, Stampftritt, Außendrehwurf und Ellenbogenschlag zum Solarplexus
4	<b>Uke:</b> Schwinger <b>Tori:</b> Block und Handballenstoß zur ggü. liegenden Schulter, Ansatz Schulterwurf, Ko uchi maki komi
<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

### Festlegen 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> Stock 2 <b>Tori:</b> Block auf den Trizeps, Handgelenk fassen, Entwaffnen, mit Armstreckhebel mit dem Stock zum Boden führen, den Stock in die eigene Kniekehle stecken und mittels Armstreckhebel ähnlich dem Wasserpumpengriff festlegen
<b>Transport mit dem Stock</b>	<b>Uke:</b> Stock 1 <b>Tori:</b> Block, 3er-Kontakt, Entwaffnen, Arm mit dem Stockende einbeugen, Handbeugehebel und Stock über das eigene Geick als Würgeunterstützung beim Transport

### Verteidigung gegen angesagte Mehrfachanriffe mit dem Stock

1	<b>Uke:</b> Stock 1 <b>Tori:</b> Stock 5
2	<b>Uke:</b> Stock 2 <b>Tori:</b> Stock 2
3	<b>Uke:</b> gerader Fußstoß <b>Tori:</b> Stock1
4	<b>Uke:</b> seitlicher Schwinger <b>Tori:</b> beidhändiger Stockstich
5	<b>Uke:</b> Griff zum Hals <b>Tori:</b> Stock 1
6	<b>Uke:</b> Griff ins Revier <b>Tori:</b> Stock 6

## Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen

### Verteidigung gegen Bedrohung mit dem Messer aus der Nahdistanz

1	<p><b>Uke:</b> Messer am Hals seitlich angesetzt</p> <p><b>Tori:</b> Fußstellung ausrichten (Auslage vor auf der Seite des Messeransatzes, Arme positionieren und Uke in Gespräch ziehen, Palmdown zur Messerkontrolle, sofort Handballen ins Gesicht, Waffenhand fixieren, Knieschläge, Kiai und Uke mit Armebeugehebel oder Armstreckhebel zum Boden ziehen, Entwaffnen</p>
2	<p><b>Uke:</b> Messeransatz in Bauchhöhe</p> <p><b>Tori:</b> Fußstellung ausrichten (Auslage vor auf der Seite des Messeransatzes, Arme positionieren und Uke in Gespräch ziehen, engen Ring mit den Händen formen, und die Waffenhand um das Messer herum fixieren, Knieschläge, Kiai und Uke mit Armebeugehebel oder Armstreckhebel zum Boden ziehen, Entwaffnen</p>
3	<p><b>Uke:</b> Bodenlage, Uke setzt das Messer seitlich am Hals an</p> <p><b>Tori:</b> Hände positionieren, Beine anziehen, Palmdown und Waffenhand fixieren, Kiai, Spatenhandstich zum Hals und zur Waffenhandseite abwerfen, Waffenhand weiter fixieren und auf Uke aufschwingen, Armbeugehebel und bei geeigneter Möglichkeit entwaffnen</p>

### Verteidigung gegen Bedrohung mit der Faustfeuerwaffe

1	<p><b>Uke:</b> Pistole aufgesetzt am Bauch</p> <p><b>Tori:</b> Beine und Hände positionieren, mit Körperdrehung auf den Schlitten fassen und entwaffnen, Distanz, durchladen und die Situation kontrollieren</p>
2	<p><b>Uke:</b> Pistole aufgesetzt am Rücken</p> <p><b>Tori:</b> mit Drehung Waffenarm umschlingen, Entwaffnen und ggf. Werfen</p>

## Weiterführungen

### von Hebeltechniken

1	<p><b>Uke:</b> Körperumklammerung von hinten unter den Armen</p> <p><b>Tori:</b> obere Umklemmerhand 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 dreen 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 Fauststopp</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 <b>Hüftfegen</b></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> Bauchstreckhebel <b>Tori:</b> Schaufelwurf
2	<b>Uke:</b> Genickdrehhebel <b>Tori:</b> Hüftwurf/Körperwurf
3	<b>Uke:</b> Handbeugehebel <b>Tori:</b> Körperstreckhebel
4	<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
4	<b>Uke:</b> Schulterwurf <b>Tori:</b> freies Würgen

## Freie Selbstverteidigung gegen zwei bewaffnete Angreifer

**Angesagte Stockangriffe** Stock 1-8

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

1	Würgen mit einem Schal
2	Schlag mit Einkauftasche
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