

1. Allgemeine Stoffsammlung → Weiterführungstechniken

Weiterführung ist die Fortführung einer Verteidigungshandlung mit anderen Techniken unter Berücksichtigung des Widerstandes bzw. einer Gegenwehr des Angreifers.

1.1. **Handgelenkhebel**

- *Ansatz Handdrehbeugehebel → Handseithebel / Handdrehhebel*
- *Ansatz Kipphandhebel → Handbeugehebel → unverriegelter Armbeugehebel (ggf. als Wurftechnik)*

1.2. **Arm(-streck-)hebel im Stand**

- *Ansatz Armstreckhebel zum Boden → verriegelter Armbeugehebel im Stand*
- *Ansatz Armstreckhebel über die Schulter → Armbeugehebel (Schwertwurf)*
- *Ansatz Bauchstreckhebel → Genickdrehhebel*

1.3. **Arm(-beuge-)hebel im Stand**

- *Ansatz Armbeugehebel im Stand → Partner überdreht und kontert mit dem freien Arm
→ Arm stoppen, Griff ins Revers und Würgetechnik im Stand*

1.4. **Wurftechnik**

- *Ansatz Beinstellen / Große Außensichel → Beinstellen / Große Außensichel / Große Innensichel*
- *Ansatz Große Außensichel → Schulterzug (wenn Reaktion nach vorne; ggf. abgekniert)*
- *Ansatz Hüftwurf → Hüftfegen*
- *Hüftfegen → Große Außensichel (und umgekehrt!)*

1.5. **Würgetechnik**

- *Ansatz Knöchelwürge → Armstreckhebel zum Boden*
- *Ansatz Kreuzwürgetechnik (Juji-Jime) → situativ weiterarbeiten mit dem störenden Arm*

1.6. **Atemitechniken**

- *Block – Check – Konter → Konter wird gestoppt (neutrale Reaktion bzw. Druck nach vorne) → wegschlagen und Handlung fortsetzen o d e r Armstreckhebel zum Boden am „störenden“ Arm*
 - *alternativ: ausweichen nach hinten → Kleiner Eingangswurf*
 - *Störung mit Atemi: Block, Arm einklemmen, „geklemmter“ Wurf*

2. Allgemeine Stoffsammlung → Gegentechniken

Der Prüfling soll zeigen, dass er in der Lage ist, eine Ju-Jutsu-Technik (!) mit einer anderen Technik (**Gegentechnik**) erfolgreich abzuwehren. Die Gegentechnik muss sich aus der Angriffstechnik ergeben und sollte den Prinzipien des JJ entsprechenden. Der ausschließliche Einsatz von Atemtechniken ist nicht erlaubt.

2.1. **Handgelenkhebel**

- *Kipphandhebel → Kipphandhebel*
- *Handbeugehebel → Drehstreckhebel o d e r Schulterbeinzug*

2.2. **Arm(-streck-)hebel im Stand**

- *Armstreckhebel über die Schulter → Genickhebel*
- *Bauchstreckhebel → Talfallzug oder Schaufelwurf*
- *Armriegel von innen, Ausführung im Stand → Hüfttrad*

2.3. **Arm(-beuge-)hebel im Stand**

- *Verriegelter Armbeugehebel im Stand → Armstreckhebel zum Boden*
 - Weiterführung (!) mit einem verriegelten Armbeugehebel im Stand

2.4. **Wurftechnik**

- Schulterwurf
 - *Freies Schränkwürgen*
 - *Körperabbiegen*
 - *Große Außensichel bzw. Beinstellen*
 - *Schulterwurf mit „eingeklemmtem“ gegnerischem Arm*
- *Beinstellen / Große Außensichel → Beinstellen / Große Außensichel*
- *Hüftwurf → Hüftwurf*
- *Schulterwurf → **Te-Guruma** (Handrad)*

2.5. **Würgetechnik**

- *Knöchelwürge → Ärmel-Hebezug-Hüftwurf (Sode-tsurikomi-goshi)*
 - *Freies Schränkwürgen → umgekehrter Armstreckhebel zum Boden über die Schulter*
-