

Kata:(besonders in der Prüfungsvorbereitung) \_\_\_\_\_

Grundtechniken: \_\_\_\_\_

**Judo – Techniken:** \_\_\_\_\_

Judowürfe: \_\_\_\_\_

Judokonterwürfe: \_\_\_\_\_

Judowurfkombinationen: \_\_\_\_\_

Schlag-/Trittkombinationen: \_\_\_\_\_

Hebeltechniken: \_\_\_\_\_

Jiu Jitsu Würgegriffe: \_\_\_\_\_

Transporttechniken: \_\_\_\_\_

Jiu Jitsu Festhaltetechniken: \_\_\_\_\_

Abwehrtechniken: \_\_\_\_\_

**Waffenabwehrtechniken:** \_\_\_\_\_

gegen Kurzstock: \_\_\_\_\_

gegen Langstock: \_\_\_\_\_

gegen Messer: \_\_\_\_\_

gegen Faustfeuerwaffen: \_\_\_\_\_

**Wandabwehrtechniken** \_\_\_\_\_

Kurzstock: \_\_\_\_\_

Messer: \_\_\_\_\_

gegen Würgen: \_\_\_\_\_

**Körper-Abwehrtechniken – 1. Block:** \_\_\_\_\_

gegen Würgen: \_\_\_\_\_

gegen Umklammern: \_\_\_\_\_

gegen Doppelnelson: \_\_\_\_\_

gegen Schwitzkasten: \_\_\_\_\_

**Körper-Abwehrtechniken – 2. Block:** \_\_\_\_\_

gegen Schlag- und Boxangriffe: \_\_\_\_\_

Fußtrittabwehren: \_\_\_\_\_

**Körper-Abwehrtechniken – 3. Block:** \_\_\_\_\_

gegen Hand- und Handgelenk fassen: \_\_\_\_\_

gegen Haarzug: \_\_\_\_\_

gegen Revers fassen: \_\_\_\_\_

Theorie: \_\_\_\_\_