

Prüfungsprogramm zum 1. DAN Ju-Jutsu



Name:

Verein:

2. Bodentechniken

Haltetechnik in Verbindung mit Hebeln und Übergängen

3. Abwehrtechniken

2x Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

1x Abwehrtechnik mit sofortiger Armkontrolle und Konter (Block-Check-Konter)

Technik:

Angriff:

4. Atemitechniken

4x Ellenbogentechnik

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

1x Unterarmtechnik

Technik:

Angriff:

5. Würge-/Nervendrucktechniken

2x Würgetechniken mit den Beinen oder Füßen

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

6. Hebeltechniken

2x Armhebel im Stand

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2x Armhebel am Boden

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2x Handgelenkhebel

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

1x Fingerhebel

Technik:

Angriff:

1x Beinhebel

Technik:

Angriff:

1x Genickhebel

Technik:

Angriff:

7. Wurftechniken

3x Wurftechnik nach Wahl des Prüflings

Maximal 1x Kyu Wurf, mindestens ein Selbstfallwurf

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

8. Stockabwehr/ -anwendung

4x Folgetechniken mit dem Stock

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

9. Messerabwehr

3x Messerabwehr gegen Angriffswinkel nach freier Wahl

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung

10. Weiterführungstechniken

3x Weiterführung von Hebeltechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

3x Weiterführung von Wurftechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

1x Weiterführung von Würgetechniken

Technik:

Angriff:

11. Gegentechniken

3x Gegentechnik gegen Hebeltechniken

1. Angriff:

2. Angriff:

3. Angriff:

3x Gegentechnik gegen Wurftechniken

1. Angriff:

2. Angriff:

3. Angriff:

2x Gegentechnik gegen Würgetechniken

1. Angriff:

2. Angriff:

12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen je 2 unbewaffnete Angreifer

3–5 angesagte Angriffe mit Kontakt

3–5 angesagte Angriffe ohne Kontakt

3–5 freie Angriffe mit Kontakt

3–5 freie Angriffe ohne Kontakt

13. Freie Anwendungsformen

***A) Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form;
Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2 Kombinationen zu zeigen***

1. Technikverkettung:

Angriff:

2. Technikverkettung:

Angriff:

B) Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu Techniken

Übungskampf gemäß den Fighting Wettkampfregeln