

Prüfungsprogramm zum 1.0 Kyu Ju-Jutsu



Name:

Verein:

2. Bodentechniken

2x Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Abwehrtechniken

2x Kombinierte Abwehrtechnik

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

4. Atemitechniken

1x Fingerstich

Technik:

Angriff:

1x Pressluftschlag

Angriff:

1x Atemtechnik mit dem Kopf

Technik:

Angriff:

1x Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff:

5. Würge-/Nervendrucktechniken

2x Würgetechniken mit den Armen oder Händen

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:

7. Wurftechniken

2x Beingreifertechnik

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

1x Talfallzug

Angriff:

8. Stockabwehr/ -anwendung

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6

9. Messerabwehr

Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5

Prüfungskommission entscheidet ob Schnitt- oder Stichangriff

10. Weiterführungstechniken

2x Weiterführung von Hebeltechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2x Weiterführung von Wurftechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3x Weiterführung von Atemtechniken

1. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

2. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

3. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

11. Gegentechniken

2x Gegentechnik gegen Hebeltechniken

1. Angriff:

2. Angriff:

2x Gegentechnik gegen Wurftechniken

1. Angriff:

2. Angriff:

12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 4 Gruppen

Gruppe I.

1. Kragenfassen von hinten einhändig
2. Körpermitte umklammerung von hinten über den Armen
3. Nicht erwünschtes Armeinhängen
4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestöß

Gruppe II.

- Knieschlag
- Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
- Griffansatz zum Oberkörper
- Hammerfaust

Gruppe III.

1. Stockwinkel 1
2. Stockwinkel 2
3. Stockwinkel 3
4. Stockwinkel 4

Gruppe IV.

- Messer Winkel 1
- Messer Winkel 2
- Messer Winkel 3
- Messer Winkel 5

13. Freie Anwendungsformen

Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster

1. Führhand, Schlaghand, Lowkick, Beingreifertechnik
2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne

A) Anwendung von Atemi- und Wurftechniken in Kombinationen gegen einen Partner mit Prätzen

B) Anwendung von Atemi- und Wurftechniken in Kombinationen gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Schutzausrüstung: Tiefschutz (Frauen optional), Faust-/Spann-/Fußschützer, Kinder zusätzlich Mundschutz

Verboten: Angriffe gegen Augen, Genitalbereich, Tritte gegen das Kniegelenk oder Ellenbogentechniken gegen den Kopf

Trefferfläche: Tritte und Schläge oberhalb der Körperlinie, Körper leichter Kontakt, zum Kopf kein Kontakt