

Prüfungsprogramm zum 2. DAN Ju-Jutsu



Name:
Verein:

2. Bodentechniken

Haltetechnik in Verbindung mit Würgen und Übergängen

3. Abwehrtechniken

2x Dreierkontakt als Abwehrhandlung

1. Technik:
Angriff:

2. Technik:
Angriff:

4. Atemitechniken

1x Fußstoß rückwärts

Angriff:

1x Fußtritt rückwärts

Angriff:

1x Halbkreisfußtritt rückwärts

Angriff:

5. Würge-/Nervendrucktechniken

4x Nervendrucktechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

2x Kombinierte Würgetechniken

Würgetechniken kombiniert mit Hebel- und/oder Nervendrucktechnik

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

6. Hebeltechniken

3x Armhebel im Stand

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

3x Armhebel am Boden

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

3x Handgelenkhebel

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

1x Fingerhebel

Technik:

Angriff:

1x Beinhebel

Technik:

Angriff:

1x Genickhebel

Technik:

Angriff:

7. Wurftechniken

4x Wurftechnik nach Wahl des Prüflings

Maximal 2x Kyu Wurf, mindestens ein Selbstfallwurf

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

8. Stockabwehr/ -anwendung

2x Folgetechniken mit dem Stock mit Atemtechnik

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2x Folgetechniken mit dem Stock mit anderen Techniken

(Wurf-, Würge-, Nervendruck- oder Hebeltechniken)

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

9. Messerabwehr

3x Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz nach Wahl des Prüflings

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:
Angriff:

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:

3x Weiterführung von Würgetechniken

1. Technik:
Angriff:
2. Technik:
Angriff:
3. Technik:
Angriff:

11. Gegentechniken

3x Gegentechnik gegen Hebeltechniken

1. Angriff:
2. Angriff:
3. Angriff:

3x Gegentechnik gegen Wurftechniken aus der Bewegung

1. Angriff:
2. Angriff:
3. Angriff:

12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen je 2 bewaffnete Angreifer

5–10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstände

5–10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstände

13. Freie Anwendungsformen

***A) Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form;
Mindestens 15 Techniken sind als Verkettung in maximal 3 Kombinationen zu zeigen***

1. Technikverkettung:
Angriff:
2. Technikverkettung:
Angriff:
3. Technikverkettung:
Angriff:

B) Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu Techniken

Übungskampf gemäß den Fighting Wettkampfregelein