

Prüfungsprogramm zum 2.0 Kyu Ju-Jutsu



Name:

Verein:

1. Falltechniken

Falltechniken unter Einwirkungen des Partners

2. Bodentechniken

*Verteidigung gegen Atemiangriffe mit Händen oder Fäusten in der Rückenlage
(der Angreifer kniet zwischen den Beinen)*

*Verteidigung gegen Atemiangriffe mit Händen oder Fäusten in der Rückenlage
(der Angreifer befindet sich in der Reitposition)*

3. Abwehrtechniken

2x Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

1x Abwehrtechnik mit der Hand oder den Arm mit gleichzeitiger Störtechnik

Technik:

Angriff:

4. Atemtechniken

1x Handkantentechnik

Technik:

Angriff:

1x Fußtechnik abwärts

Technik:

Angriff:

1x Fußtechnik seitwärts

Technik:

Angriff:

5. Würge-/Nervendrucktechniken

2x Nervendrucktechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2x Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

6. Hebeltechniken

1x Armhebel im Stand

Technik:

Angriff:

1x Armhebel am Boden

Technik:

Angriff:

1x Fingerhebel

Technik:

Angriff:

1x Handgelenkhebel

Technik:

Angriff:

1x Beinhebel

Technik:

Angriff:

7. Wurftechniken

1x Hüftfegen

Angriff:

1x Rückriss

Angriff:

8. Stockabwehr/ -anwendung

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4

9. Messerabwehr

Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2

Prüfungskommission entscheidet ob Schnitt- oder Stichangriff

10. Weiterführungstechniken

2x Weiterführung von Wurftechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2x Weiterführung von Atemtechniken

1. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

2. 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 3 Gruppen

Gruppe I.

1. Diagonales Handfassen
2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
3. Griff in die Revers einhändig und Schlag
4. Schwitzkasten von vorne

Gruppe II.

- Doppelschwinger
- Knieschlag
- Schwinger
- Rückhandschlag

Gruppe III.

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

13. Freie Anwendungsformen

Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Prätzen oder Schlagpolster

1. Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten
2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik

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

B) Anwendung von Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) 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

14. Bewegungsformen

Freie Bewegungsformen im Stand