

Prüfungsprogramm zum 3. DAN Ju-Jutsu



Name:

Verein:

2. Bodentechniken

2x Übergang von Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

4. Atemitechniken

8x Atemitechniken nach Wahl des Prüflings

Mindestens 2x Hand-/Faust-, 2x Knie-/Fuß-, 2x Ellenbogentechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

6. Technik:

Angriff:

7. Technik:

Angriff:

8. Technik:

Angriff:

5. Würge-/Nervendrucktechniken

4x Würgetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln

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:

2x Fingerhebel

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2x Beinhebel

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2x Genickhebel

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

7. Wurftechniken

5x Wurftechnik nach Wahl des Prüflings

Maximal 2x Kyu Wurf, mindestens ein Selbstfallwurf

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

8. Stockabwehr/ -anwendung

6x Weitergeführte Verteidigungshandlungen nach Stockabwehr

1. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

2. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

3. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

4. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

5. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

6. Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

9. Messerabwehr

5x Messerabwehr

Mindestens 1x Winkel 1 bis 5, 1x Dolchhaltung, 1x Bedrohung in der Nahdistanz

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

4. Technik:

Angriff:

5. Technik:

Angriff:

10. Weiterführungstechniken

Die Prüfungskommission entscheidet und bezieht sich auf bisherige Techniken aus dem Prüfungsprogramm oder Stoffsammlung

4x Weiterführung von Hebeltechniken

4x Weiterführung von Wurftechniken

3x Weiterführung von Würgetechniken

11. Gegentechniken

4x Gegentechnik gegen Hebeltechniken

4x Gegentechnik gegen Wurftechniken aus der Bewegung

12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen 2 Angreifer

6–12 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt

6–12 freie Angriffe aus dem Bereich Stock sowie Angriffe mit und ohne Kontakt

13. Freie Anwendungsformen

***A) Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form;
Mindestens 20 Techniken sind als Verkettung in maximal 4 Kombinationen zu zeigen***

1. Technikverkettung:

Angriff:

2. Technikverkettung:

Angriff:

3. Technikverkettung:

Angriff:

4. Technikverkettung:

Angriff:

B) Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu Techniken

Übungskampf gemäß den Fighting Wettkampfregeln