

Prüfungsprogramm zum 3.0 Kyu Ju-Jutsu



Name:

Verein:

1. Falltechniken

Sturz vorwärts

Sturz rückwärts

2. Bodentechniken

Techniken erfolgen unter leichter Gegenwehr. Alternativ können in Form eines Übungskampfes demonstriert werden

1x Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)

Angriff:

1x Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Technik:

Angriff:

1x Befreiung aus Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass/Escape)

Technik:

Angriff:

3. Abwehrtechniken

3x Abwehrtechnik mit der Hand

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

3. Technik:

Angriff:

1x Abwehrtechnik im Dreierkontakt

Angriff:

4. Atemtechniken

2x Ellenbogentechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

1x Lowkick

Angriff:

5. Würge-/Nervendrucktechniken

1x Nervendrucktechniken

Technik:

Angriff:

1x Würgetechnik mit Armen oder Händen

Technik:

Angriff:

6. Hebeltechniken

1x Handgelenkhebel

Technik:

Angriff:

1x Fingerhebel

Technik:

Angriff:

7. Wurftechniken

1x Schulterwurf

Technik:

Angriff:

1x Große Innensichel

Angriff:

1x Beingreifer

Technik:

Angriff:

8. Stockabwehr/ -anwendung

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2

10. Weiterführungstechniken

2x Weiterführung von Hebeltechniken

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

1x Weiterführung von Atemitechniken

Technik:

Angriff:

Gegenreaktion:

11. Gegentechniken

1x Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand

Angriff:

1x Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl

Angriff:

1x Gegentechnik gegen Hüftwurf

Angriff:

1x Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl

Angriff:

12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen

1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen
4. Nicht erwünschtes umfassen der Schulter
5. Griffansatz zum Oberkörper
6. Griffansatz zu den Beinen
7. Aufwärtshaken
8. Lowkick

13. Freie Anwendungsformen

Demonstration von Atemitechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster

1. Führhand, Schlaghand, Lowkick
2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik

A) Anwendung von Atemitechniken in Kombinationen gegen einen Partner mit Prätzen

B) Anwendung von Atemitechniken in Kombination 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