

Prüfungsprogramm zum 4.0 Kyu Ju-Jutsu



Name:

Verein:

1. Falltechniken

Rolle vorwärts in den Stand

Rolle rückwärts in den Stand

2. Bodentechniken

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

1x Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

Angriff:

1x Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

Angriff:

1x Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

Angriff:

3. Abwehrtechniken

2x Aktive Abwehrtechnik mit dem Unterarm

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

4. Atemtechniken

1x Fußtechnik vorwärts

Technik:

Angriff:

1x Fauststoß

Technik:

Angriff:

2x Faustschlag

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

6. Hebeltechniken

1x Armhebel im Stand

Technik:

Angriff:

1x Armhebel am Boden

Technik:

Angriff:

7. Wurftechniken

1x Hüftwurf

Technik:

Angriff:

1x Große Außensichel

Angriff:

10. Weiterführungstechniken

1x Weiterführung eines verriegeltem Armbeugehebels im Stand

Technik:

Angriff:

11. Gegentechniken

1x Gegentechnik gegen Wurftechniken

Angriff:

1x Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand

Angriff:

12. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen

1. Fauststoß zum Kopf oder Körper
2. Fußstoß vorwärts
3. Schwitzkasten von vorne
4. Einhändiger Griff ins Revers (Diagonal)
5. Würgen von hinten mit beiden Händen
6. Schubsen von vorne

13. Freie Anwendungsformen

Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster

1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken

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

B) Anwendung von Fausttechniken in Kombination gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Schutzausrüstung: Tiefschutz (Frauen optional), Faustschützer; Kinder zusätzlich Mundschutz

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