

Prüfungsprogramm zum 1. Dan Ju Jutsu

Name:

Verein:

Bodentechniken

Haltetechiken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen

Seitposition
Kreuzposition
Reitposition
eigene Rückenlage

Abwehrtechniken

Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter (Block - Check - Konter)

Technik:

Angriff:

Atemi-Techniken

Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Technik 4:

Angriff:

Atemi mit dem Unterarm (nach innen oder außen)

Technik:

Angriff:

Würge- / Nervendrucktechniken

Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Hebeltechniken

Armhebel im Stand (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Armhebel am Boden (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Handgelenkhebel (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Fingerhebel

Technik:

Angriff:

Beinhebel

Technik:

Angriff:

Genickhebel

Technik:

Angriff:

Wurftechniken

Wurftechniken (3 Ausführungen, mind. 1 Selbstfallwurf, max. 1 Wurf aus Kyu-Bereich)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Stockabwehr / -anwendung

Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)

Messerabwehr

Messerabwehr gegen 3 Angriffswinkel nach freier Wahl

Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in Dolchhaltung

Weiterführungstechniken

Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Weiterführung von Würgetechniken (1 Ausführung)

Technik:

Angriff:

Gegentechniken

Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Angriff 1:

Angriff 2:

Angriff 3:

Gegentechnik gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)

Angriff 1:

Angriff 2:

Angriff 3:

Gegentechnik gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)

Angriff 1:

Angriff 2:

Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer

3 bis 5 angesagte Angriffe mit Kontakt

3 bis 5 angesagte Angriffe ohne Kontakt

3 bis 5 freie Angriffe mit Kontakt

3 bis 5 freie Angriffe ohne Kontakt

Anwendungsformen

Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken in freier Form

Mind. 10 Techniken sind in Verkettung in max. 2 Kombinationen zu zeigen

oder

Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken