

# Prüfungsprogramm zum 1. Kyu Ju Jutsu

Name:

Verein:

## Bodentechniken

*Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)*

## Abwehrtechniken

*Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)*

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

## Atemi-Techniken

*Fingerstich*

Angriff:

*Pressluftschlag*

Angriff:

*Atemitechnik mit dem Kopf*

Technik:

Angriff:

### *Halbkreisfußtritt vorwärts*

Angriff:

### **Würge- / Nervendrucktechniken**

#### *Würgetechnik mit Armen oder Händen (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:

### **Wurftechniken**

#### ***Beingreifertechniken (2 Ausführungen)***

Technik 1:    Schaufelwurf

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

#### ***Talfallzug***

Angriff:

## **Stockabwehr / -anwendung**

*Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6*

## **Messerabwehr**

*Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 5*

## **Weiterführungstechniken**

*Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)*

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

*Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)*

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

*Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)*

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

### **Gegentechniken**

#### ***Gegentechnik gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)***

Angriff 1:

Angriff 2:

#### ***Gegentechnik gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)***

Angriff 1:

Angriff 2:

### **Freie Selbstverteidigung**

#### ***gegen 2 aus jeder Gruppe vom Prüfer wählbare Angriffe***

Gruppe 1:

1. Kragenfassen von hinten einhändig
2. Körperumklammerung von hinten über den Armen
3. Nicht erwünschtes Armeinhängen
4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß

Gruppe 2:

1. Knieschlag
2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
3. Griffansatz zum Oberkörper
4. Hammerfaust

Gruppe 3:

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

Gruppe 4:

1. Messer Winkel 1

2. Messer Winkel 2
3. Messer Winkel 3
4. Messer Winkel 5

## **Anwendungsformen**

### ***Demonstration von Atemtechniken und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster***

Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik  
Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne

### ***Anwendung der demonstrierten oder anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination***

gegen einen Partner mit Pratzen

oder

einen Partner mit passender Schutzausrüstung (freie Anwendung)