

Prüfungsprogramm zum 2. Dan Ju Jutsu

Name:

Verein:

Bodentechniken

Haltetechiken in Verbindung mit Würgetechniken und Übergängen

Seitposition
Kreuzposition
Reitposition
eigene Rückenlage

Abwehrtechniken

Dreierkontakt als Abwehrhandlung (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Atemi-Techniken

Fußstoß rückwärts

Angriff:

Fußtritt rückwärts

Angriff:

Halbkreisfußtritt rückwärts

Angriff:

Würge- / Nervendrucktechniken

Nervendrucktechnik (4 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Technik 4:

Angriff:

Kombinierte Würgetechnik (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Hebeltechniken

Armhebel im Stand (3 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Armhebel am Boden (3 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Handgelenkhebel (3 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Fingerhebel

Technik:

Angriff:

Beinhebel

Technik:

Angriff:

Genickhebel

Technik:

Angriff:

Wurftechniken

Wurftechniken (4 Ausführungen, mind. 1 Selbstfallwurf, max. 2 Würfe aus Kyu-Bereich)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Technik 4:

Angriff:

Stockabwehr / -anwendung

Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen, davon 2x Atemitechniken, 2x andere Techniken (Wurf-, Würge- oder Hebeltechniken))

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Technik 4:

Angriff:

Messerabwehr

*Messerabwehr gegen unterschiedliche Bedrohungen mit dem Messer aus der Nahdistanz
(3 Ausführungen)*

Angriff 1:

Angriff 2:

Angriff 3:

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 (3 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Gegentechniken

Gegentechnik gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Angriff 1:

Angriff 2:

Angriff 3:

Gegentechnik gegen Wurftechniken aus der Bewegung (3 Ausführungen)

Angriff 1:

Angriff 2:

Angriff 3:

Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen 2 bewaffnete Angreifer

5 bis 10 angesagte Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

5 bis 10 freie Angriffe aus dem Bereich Stock und beweglicher Gegenstand

Anwendungsformen

Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken in freier Form

Mind. 15 Techniken sind in Verkettung in max. 3 Kombinationen zu zeigen

oder

Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken