

Prüfungsprogramm zum 2. Kyu Ju Jutsu

Name:

Verein:

Falltechniken

Falltechniken unter Einwirkung des Partners

Rolle vorwärts und rückwärts

Bodentechniken

Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer kniet zwischen den Beinen.

Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer befindet sich in Reitposition.

Abwehrtechniken

Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm bei gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting)

Technik:

Angriff:

Atemi-Techniken

Handkantentechnik

Technik:

Angriff:

Fußtechnik abwärts

Angriff:

Fußtechnik seitwärts

Technik:

Angriff:

Würge- / Nervendrucktechniken

Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Hebeltechniken

Armhebel im Stand

Technik:

Angriff:

Armhebel am Boden

Technik:

Angriff:

Handgelenkhebel

Technik:

Angriff:

Fingerhebel

Technik:

Angriff:

Beinhebel

Technik:

Angriff:

Wurftechniken

Hüftfege

Angriff:

Rückriss

Angriff:

Stockabwehr / -anwendung

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4

Messerabwehr

Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2

Weiterführungstechniken

Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Weiterführung von Atemtechniken (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

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. Diagonales Handfassen
2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
3. Griff ins Revers einhändig und Schlag
4. Schwitzkasten von vorne

Gruppe 2:

1. Doppelschwinger
2. Knieschlag
3. Schwinger
4. Rückhandschlag

Gruppe 3:

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

Anwendungsformen

Demonstration von Atemtechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Prätzen oder Schlagpolster

Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten
Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik

Anwendung der demonstrierten oder anderer Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination

gegen einen Partner mit Pratzen

oder

einen Partner mit passender Schutzausrüstung (freie Anwendung)

Bewegungsformen

Freie Bewegungsformen im Stand