

Prüfungsprogramm zum 3. Kyu Ju Jutsu

Name:

Verein:

Falltechniken

Sturz vorwärts

Sturz rückwärts

Bodentechniken

Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)

Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)

Abwehrtechniken

Abwehrtechnik mit der Hand

Technik: Dreierkontakt

Angriff:

Abwehrtechniken mit der Hand nach freier Wahl des Prüflings

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Technik 3:

Angriff:

Atemi-Techniken

Ellenbogentechniken (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Lowkick

Technik:

Angriff:

Würge- / Nervendrucktechniken

Nervendrucktechnik

Technik: Drosselgrubendruck

Angriff:

Würgetechnik mit Armen oder Händen

Technik: Schränkwürgen

Angriff:

Hebeltechniken

Handgelenkhebel

Technik: Handbeugehebel

Angriff:

Fingerhebel

Technik: Fingerstreckhebel

Angriff:

Wurftechniken

Schulterwurf

Technik:

Angriff:

Große Innensichel

Angriff:

Beingreifer

Technik: Doppelhandsichel von vorne

Angriff:

Stockabwehr / -anwendung

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2

Weiterführungstechniken

Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Weiterführung von Atemtechniken (1 Ausführung)

Technik:

Angriff:

Gegentechniken

Gegentechnik gegen Hebeltechniken

Angriff 1: Handbeugehebel im Stand

Angriff 2:

Gegentechnik gegen Wurftechniken

Angriff 1: Hüftwurf

Angriff 2:

Freie Selbstverteidigung

gegen 4 vom Prüfer wählbare Angriffe aus

1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen

4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
5. Griffansatz zum Oberkörper
6. Griffansatz zu den Beinen
7. Aufwärtshaken
8. Lowkick

Anwendungsformen

Demonstration von Atemtechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster

Führhand, Schlaghand, Lowkick

Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik

Anwendung der demonstrierten oder anderer Atemtechniken in Kombination

gegen einen Partner mit Pratzen

oder

einen Partner mit passender Schutzausrüstung (freie Anwendung)

Bewegungsformen

Zu der Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.

Der Prüfer hat die Möglichkeit, folgende Formen gesondert zu prüfen:

- Übersetzschrirte vorwärts
- Übersetzschrirte rückwärts
- Übersetzschrirte auf der Stelle