

Prüfungsprogramm zum 4. Kyu Ju Jutsu

Name:

Verein:

Falltechniken

Rolle vorwärts in den Stand

Rolle rückwärts in den Stand

Bodentechniken

Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position

Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition

Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition

jeweils bei leichter Gegenwehr des Partners. Auch im Rahmen eines Übungskampfes möglich.

Abwehrtechniken

Unterarmblock nach innen

Technik:

Angriff:

Unterarmblock nach außen

Technik:

Angriff:

Atemi-Techniken

Fußtechnik vorwärts

Technik:

Angriff:

Fauststoß

Technik:

Angriff:

Faustschläge

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Hebeltechniken

Armhebel im Stand

Technik: Verriegelter Armbeugehebel

Angriff:

Armhebel bei Bodenlage des Gegners

Technik: Verriegelter Armbeugehebel

Angriff:

Wurftechniken

Hüftwurf

Technik:

Angriff:

Große Außensichel

Angriff:

Weiterführungstechniken

Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand

Angriff:

Gegentechniken

Gegentechnik gegen Wurftechnik

Angriff: Beinstellen

Gegentechnik gegen Hebeltechnik

Angriff: Verriegelter Armbeugehebel im Stand

Freie Selbstverteidigung

gegen 4 vom Prüfer wählbare Angriffe aus

1. Fauststoß zum Kopf oder Körper
2. Fußstoß vorwärts
3. Schwitzkasten von vorne

4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)
5. Würgen von vorne oder von hinten mit beiden Händen
6. Schubsen von vorne

Anwendungsformen

Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster

Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
Führhand, Schlaghand, Körperhaken

Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination

gegen einen Partner mit Prätzen

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:

- Ausfallschritt mit dem vorderen Bein
- Ausfallschritt mit dem hinteren Bein
- Doppelschrittdrehung