

Prüfungsprogramm zum 1. Kyu Ju Jutsu

Name:

Verein:

Bewegungsformen

freie Bewegungsformen

mit Partner und Pratzen

Falltechniken

freier Fall

Komplexaufgabe

Demonstration von Atemi-Wurf-Kombinationen an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

Bodentechniken

Angriffe mit abschließender Kontrolle

gegnerische Bauchlage oder Bankposition
gegnerische Seiten- oder Rückenlage

*Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit
Hebel- oder Würgetechnik*

Abwehrtechniken

Abwehrfolge im Dreier-Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken
mind. 2 verschiedene Hebeltechniken

Atemtechniken

1 Fingerstich oder Pressluftschlag

Technik: _____
Angriff: _____

1 Kopfstoß oder Kopfschlag

Technik: _____
Angriff: _____

1 Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff: _____

Würge- und Nervendrucktechniken

2 Würgetechnik mit Armen oder Händen

1. Technik: _____
Angriff: _____

2. Technik: _____
Angriff: _____

Sicherungstechniken

1 Rückentransportgriff

Angriff: _____

1 Kopfkontrollgriff

Angriff: _____

Hebeltechniken

1 Fingerhebel

Technik: _____
Angriff: _____

2 Armbeugehebel im Stand

1. Technik: _____

Angriff: _____

2. Technik: _____

Angriff: _____

1 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage

Technik: _____

Angriff: _____

3 Handgelenkhebel

1. Technik: _____

Angriff: _____

2. Technik: _____

Angriff: _____

3. Technik: _____

Angriff: _____

2 Bein- oder Hüfthebel

1. Technik: _____

Angriff: _____

2. Technik: _____

Angriff: _____

Wurftechniken

2 Beingreifertechniken

1. Technik: _____
Angriff: _____

2. Technik: _____
Angriff: _____

1 Selbstfallwurf

Technik: _____
Angriff: _____

Stockabwehr / Stockanwendung

Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik
Stockangriffe 1-8

freie Selbstverteidigung mit dem Stock
gegen 5 Angriffe ohne Kontakt

1. Angriff: _____
2. Angriff: _____
3. Angriff: _____
4. Angriff: _____
5. Angriff: _____

Abwehr / Anwendung sonst. Waffen

Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik

Messerangriffe 1-5

Weiterführungstechniken

je 1 Weiterführung von 2 verschiedenen Hebeltechniken

1. Hebeltechnik: _____

Angriff: _____

Gegenreaktion frei, Weiterführungstechnik frei

2. Hebeltechnik: _____

Angriff: _____

Gegenreaktion frei, Weiterführungstechnik frei

je 1 Weiterführung von 2 verschiedenen Wurftechniken

1. Wurftechnik: _____

Angriff: _____

Gegenreaktion frei, Weiterführungstechnik frei

2. Wurftechnik: _____

Angriff: _____

Gegenreaktion frei, Weiterführungstechnik frei

3 Weiterführungen nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers

Angriff: _____

1. Atemitechnik: _____

Gegenreaktion: _____

1. Weiterführung: _____

oder eine andere Technik

Angriff: _____
2. Atemtechnik: _____
Gegenreaktion: _____
2. Weiterführung: _____
oder eine andere Technik

Angriff: _____
3. Atemtechnik: _____
Gegenreaktion: _____
3. Weiterführung: _____
oder eine andere Technik

Gegentechniken

je 1 Gegentechnik gegen 2 verschiedene Hebeltechniken des Angreifers

1. Angriff: _____
Gegentechnik frei

2. Angriff: _____
Gegentechnik frei

je 1 Gegentechnik gegen 2 verschiedene Wurftechniken des Angreifers

1. Angriff: _____
Gegentechnik frei

2. Angriff: _____
Gegentechnik frei

Freie Selbstverteidigung

freie Selbstverteidigung gegen 5 Waffenangriffe

Messerstich von oben in Dolchhaltung

Messerstich geradlinig zur Körpermitte

Messerstich von außen oder innen in Dolchhaltung

Stockschlag von oben

Stockschlag von oben außen

freie Selbstverteidigung gegen 8 angesagte, waffenlose Angriffe

4 Angriffe mit Kontakt

4 Angriffe ohne Kontakt

Freie Anwendungsformen

im Bereich der Atemtechniken