

Prüfungsprogramm zum 2. Kyu Ju-Jutsu

Name:

Verein:

Bewegungsformen

freie Bewegungsformen

im Stand

am Boden

Falltechniken

Falltechniken unter Einwirkung des Partners

Komplexaufgabe

Demonstration von Atemikombinationen an einem sich bewegendem, sonst aber passiven Partner

Bodentechniken

je Position 1 Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

seitliche Position

Reitposition

Kreuzposition
Bauchlage des Gegners
eigene Rückenlage (Guard-Position)

Abwehrtechniken

Abwehrfolge im Dreier-Kontakt
gegen Schlag von oben außen

2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder dem Unterschenkel

1. Technik: _____
Angriff: _____

2. Technik: _____
Angriff: _____

Atemi-Techniken

1 Handaußenkantenschlag

Technik: _____
Angriff: _____

1 Fußstoß abwärts

Angriff: _____

1 Fußstoß seitwärts

Angriff: _____

Würge- und Nervendrucktechniken

2 Nervendrucktechniken

1. Technik: _____
Angriff: _____

2. Technik: _____
Angriff: _____

2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung

1. Technik: _____
Angriff: _____

2. Technik: _____
Angriff: _____

Hebeltechniken

2 Handgelenkhebel

1. Technik: _____
Angriff: _____

2. Technik: _____
Angriff: _____

2 Armstreckhebel im Stand

1. Technik: _____
Angriff: _____

2. Technik: _____
Angriff: _____

2 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage

1. Technik: _____
Angriff: _____

2. Technik: _____
Angriff: _____

Wurftechniken

1 Ausheber

Technik: _____
Angriff: _____

1 Hüftfegen oder Schenkelwurf

Technik: _____
Angriff: _____

1 Rückriss

Angriff: _____

Stockabwehr und Stockanwendung

Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik

Stockangriffe 1-8

freie Selbstverteidigung mit dem Stock

gegen 5 Kontaktangriffe

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

Abwehr / Anwendung sonst. Waffen

Messerabwehr mit Kontrolle des Waffen führenden Arms

Messerangriffe 1-5

Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

Angriff mit Kontakt: _____

Angriff ohne Kontakt: _____

Weiterführungstechniken

je 1 Weiterführung von 2 verschiedenen Wurftechniken

1. Wurftechnik: _____

Angriff: _____

Gegenreaktion frei, Weiterführungstechnik frei

2. Wurftechnik: _____

Angriff: _____

Gegenreaktion frei, Weiterführungstechnik frei

Gegentechniken

je 1 Gegentechnik gegen 2 verschiedene Wurftechniken des Angreifers

1. Angriff: _____

Gegentechnik frei

2. Angriff: _____

Gegentechnik frei

Freie Selbstverteidigung

freie Selbstverteidigung gegen 5 Atemi-Angriffe

Fauststoß zum Kopf oder zur Körpermitte

Aufwärtshaken

Schwinger

Fußstoß vorwärts zur Körpermitte
Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

Freie Anwendungsformen

im Bereich der Wurf- und Bodentechniken