

Prüfungsprogramm zum 3. Kyu Ju Jutsu

Name:

Verein:

Bewegungsformen

Übersetzungsschritte

vorwärts
rückwärts
seitwärts
auf der Stelle

Bewegungsformen in der Bodenlage

Verteidigungslage
Auslagenwechsel
Gleiten
Drehungen
Rollen
Aufstehen unter Eigensicherung

Falltechniken

Sturz vorwärts

Sturz rückwärts

Rollen über Hindernisse

vorwärts

rückwärts

Komplexaufgabe

Demonstration von Wurftechniken an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

Bodentechniken

Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Guard-Position)

aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Abwehrtechniken

4 Abwehrtechniken mit der Hand

1. Technik: _____

Angriff: _____

2. Technik: _____

Angriff: _____

3. Technik: _____

Angriff: _____

4. Technik: _____

Angriff: _____

1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder dem Unterschenkel

Technik: _____

Angriff: _____

Atemi-Techniken

2 Ellenbogentechniken

1. Technik: _____

Angriff: _____

2. Technik: _____

Angriff: _____

1 Lowkick

Angriff: _____

Würge- und Nervendrucktechniken

1 Nervendrucktechnik

Technik: _____
Angriff: _____

1 Würgetechnik mit Armen oder Händen

Technik: _____
Angriff: _____

Hebeltechniken

1 Handgelenkhebel

Technik: _____
Angriff: _____

1 Armbeugehebel als Transporttechnik

Technik: _____
Angriff: _____

Wurftechniken

1 Schulterwurf oder Schulterzug

Technik: _____
Angriff: _____

1 Große Innensichel

Angriff: _____

Stockabwehr und Stockanwendungen

Stockabwehr mit Kontrolle des Waffen führenden Arms

Stockangriffe 1-8

Weiterführungstechniken

je 1 Weiterführung von 2 verschiedenen Hebeltechniken

1. Hebeltechnik: _____
Angriff: _____
Gegenreaktion frei, Weiterführungstechnik frei

2. Hebeltechnik: _____
Angriff: _____
Gegenreaktion frei, Weiterführungstechnik frei

2x Weiterführung nach abgewehrten Atemtechniken des Verteidigers

Angriff: _____

1. Atemtechnik: _____

Gegenreaktion: _____

1. Weiterführung: _____

oder eine andere Technik

Angriff: _____

2. Atemtechnik: _____

Gegenreaktion: _____

2. Weiterführung: _____

oder eine andere Technik

Gegentechniken

je 1 Gegentechnik gegen 2 verschiedene Hebeltechniken des Angreifers

1. Angriff: _____

Gegentechnik frei

2. Angriff: _____

Gegentechnik frei

Freie Selbstverteidigung

freie Selbstverteidigung gegen 5 Umklammerungs-Angriffe

Umklammern von vorn unter oder über den Armen
Umklammern von hinten unter oder über den Armen
Schwitzkasten von der Seite
Schwitzkasten von vorn
Würge von hinten mit dem Unterarm

Freie Anwendungsformen

im Bereich der Atemtechniken

Fausttechniken aller Art