

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 1. Kyu

1. Bewegungsformen

1.1. Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

2. Falltechniken

2.1. Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

3. Komplexaufgaben

3.1. Atemi- und Wurfkombinationen

4. Bodentechniken

4.1. Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.2. Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.3. Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5. Abwehrtechniken

5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6. Atemitechniken

6.1. Fingerstich oder Pressluftschlag

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.2. Kopfstoß oder Kopfschlag

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.3. Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7. Würge- / Nervendrucktechniken

7.1. Würgetechniken mit Armen oder Händen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

8. Sicherungstechniken

8.1. Rückentransportgriff

Angriff: _____

Verteidigung: _____

8.2. Kopfkontrollgriff

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9. Hebeltechniken

9.1. Fingerhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.2. Handgelenkhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.3. Armbeugehebel im Stand

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.4. Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.5. Beinhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10. Wurftechniken

10.1. Beingreifertechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10.2. Selbstfallwurf

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11. Stockabwehr / -anwendung

11.1. Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11.2. Verteidigung mit dem Stock gegen 5 Atemiangriffe

Angriff: _____

Verteidigung: _____

12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

12.1. Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

13. Weiterführungstechniken

13.1. Weiterführungen von Hebeltechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

13.2. Weiterführungen von Wurftechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

13.3. Weiterführungen von Atemtechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

14. Gegentechniken

14.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

14.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

15. Freie Selbstverteidigung

15.1. Verteidigung gegen Waffenangriffe

Angriff: _____

Verteidigung: _____

15.2. Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt)

16. Freie Anwendungsformen

16.1. Freie Auseinandersetzung mit Atemtechniken

18. Kombinationen / Vielfältigkeit

18.1. Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

19. Angriffs- / Partnerverhalten

19.1. Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung