

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 2. Kyu

1. Bewegungsformen

- 1.1. Freie Bewegungsformen im Stand
- 1.2. Freie Bewegungsformen am Boden

2. Falltechniken

- 2.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners

3. Komplexaufgaben

- 3.1. Atemikombinationen

4. Bodentechniken

- 4.1. Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff: _____

Verteidigung: _____

- 4.2. Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff: _____

Verteidigung: _____

- 4.3. Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff: _____

Verteidigung: _____

- 4.4. Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff: _____

Verteidigung: _____

- 4.5. Haltetechnik bei eigener Rückenlage in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5. Abwehrtechniken

- 5.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5.2. Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6. Atemtechniken

6.1. Handaußenkantenschlag

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.2. Fußstoß abwärts

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.3. Fußstoß seitwärts

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7. Würge- / Nervendrucktechniken

7.1. Nervendrucktechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7.2. Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

8. Sicherungstechniken

8.1. Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken

9. Hebeltechniken

9.1. Handgelenkhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.2. Armstreckhebel im Stand

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.3. Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10. Wurftechniken

10.1. Ausheber

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10.2. Hüftfeigen oder Schenkelwurf

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10.3. Rückriss

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11. Stockabwehr / -anwendung

11.1. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (8 Angriffswinkel)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11.2. Verteidigungen mit dem Stock gegen 5 Kontaktangriffe

Angriff: _____

Verteidigung: _____

12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

12.1. Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (5 Angriffswinkel)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

12.2. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

13. Weiterführungstechniken

13.1. Weiterführungen von Wurftechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

14. Gegentechniken

14.1. Gegentechniken gegen Wurftechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

15. Freie Selbstverteidigung

15.1. Verteidigung gegen Atemiangriffe

Angriff: _____

Verteidigung: _____

16. Freie Anwendungsformen

16.1. Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken

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