

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 3. Kyu

1. Bewegungsformen

- 1.1. Übersetzschrirte vorwärts
- 1.1. Drehnung nach vorne in der Bodenlage um 90°
- 1.2. Übersetzschrirte rückwärts
- 1.3. Übersetzschrirte seitwärts mit dem vorderen Bein
- 1.4. Übersetzschrirte seitwärts mit dem hinteren Bein
- 1.5. Übersetzschrirte auf der Stelle
- 1.6. Verteidigungslage am Boden
- 1.7. Auslagenwechsel in der Bodenlage
- 1.8. Gleiten vorwärts in der Bodenlage
- 1.9. Gleiten rückwärts in der Bodenlage
- 1.11. Drehnung nach hinten in der Bodenlage um 90°
- 1.12. Drehnung nach vorne in der Bodenlage um 180°
- 1.13. Drehnung nach hinten in der Bodenlage um 180°
- 1.14. Rollen in der Bodenlage
- 1.15. Aufstehen aus der Bodenlage

2. Falltechniken

- 2.1. Sturz vorwärts
- 2.2. Sturz rückwärts
- 2.3. Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse

Angriff: _____

Verteidigung: _____

- 2.4. Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse

Angriff: _____

Verteidigung: _____

3. Komplexaufgaben

- 3.1. Wurftechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4. Bodentechniken

- 4.1. Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.2. Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.3. Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5. Abwehrtechniken

5.1. Abwehrtechniken mit der Hand

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5.2. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6. Atemtechniken

6.1. Ellbogentechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.2. Lowkick

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7. Würge- / Nervendrucktechniken

7.1. Nervendrucktechnik

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7.2. Würgen mit Armen oder Händen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

8. Sicherungstechniken

8.1. Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken

9. Hebeltechniken

9.1. Handgelenkhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.2. Armbeugehebel als Transporttechnik

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10. Wurftechniken

10.1. Schulterwurf oder Schulterzug

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10.2. Große Innensichel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11. Stockabwehr / -anwendung

11.1. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

13. Weiterführungstechniken

13.1. Weiterführungen von Hebeltechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

13.2. Weiterführungen von Atemitechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

14. Gegentechniken

14.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

15. Freie Selbstverteidigung

15.1. Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe

Angriff: _____

Verteidigung: _____

16. Freie Anwendungsformen

16.1. Freie Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken

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