

Abteilung Ju-Jutsu

Prüfungsprogramm 2. Kyu (blau)

Name: _____



1. Bewegungsformen

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

2. Falltechniken

- 2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

3. Komplexaufgaben

3.1 Atemikombinationen

1. Ausführung

Technik: _____

2. Ausführung

Technik: _____

Ersatzausführung

Technik: _____

4. Bodentechniken

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

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

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

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

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

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

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

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

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

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

5. Abwehrtechniken

5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt

Technik:

5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

1. Ausführung

Angriff:

Technik:

2. Ausführung

Angriff:

Technik:

Ersatzausführung

Angriff:

Technik:

6. Atemtechniken

6.1 Handaußenkantenschlag

Ausführung

Angriff:

Technik:

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

6.2 Fußstoß abwärts

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

6.3 Fußstoß seitwärts

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

7. Würge- und Nervendrucktechniken

7.1 Nervendrucktechnik

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

8. Hebeltechniken

8.1 Handgelenkhebel

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

8.2 Armstreckhebel im Stand

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

8.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

9. Wurftechniken

9.1 Ausheber

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

9.2 Hüftfeger oder Schenkelwurf

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

9.3 Rückriss

Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff:

Technik:

10. Stockabwehr/-anwendung

10.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechniken

Angriffswinkel 1

Technik:

Angriffswinkel 2

Technik:

Angriffswinkel 3

Technik:

Angriffswinkel 4

Technik:

Angriffswinkel 5

Technik:

Angriffswinkel 6

Technik:

Angriffswinkel 7

Technik:

Angriffswinkel 8

Technik:

10.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe

1. Ausführung

Angriff:

Technik:

2. Ausführung

Angriff:

Technik:

3. Ausführung

Angriff:

Technik:

4. Ausführung

Angriff:

Technik:

5. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

11. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

11.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

1. Angriffswinkel

Technik: _____

2. Angriffswinkel

Technik: _____

3. Angriffswinkel

Technik: _____

4. Angriffswinkel

Technik: _____

5. Angriffswinkel

Technik: _____

11.2 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

12. Weiterführungstechniken

12.1 Weiterführung von Wurftechniken

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

13. Gegentechniken

13.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken

1. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

2. Ausführung

Angriff: _____

Technik: _____

Ersatzausführung

Angriff: _____

Technik: _____

14. Freie Selbstverteidigung

14.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe

Angriff 1: Fauststoß zum Kopf *oder* zum Körper

Technik:

Angriff 2: Aufwärtshaken

Technik:

Angriff 3: Schwinger

Technik:

Angriff 4: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte

Technik:

Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

Technik:

15. Freie Anwendungsformen

15.1 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken

16. Sicherungstechniken

16.1 Mindestens 2 Festlege-, Aufheben- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

