

Name:

Gruppe:



Prüfungsprogramm 1. Kyu Ju-Jutsu

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 Wurftechniken

4 Bodentechniken

4.1 Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition

4.2 Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage

4.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würfetechniken

5 Abwehrtechnik

5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

6 Atemitechniken

6.1 Fingerstich oder Pressluftschlag

Angriff: _____

Technik: _____

6.2 Kopfstoß oder Kopfschlag

Angriff: _____

Technik: _____

6.3 Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff: _____

Technik: _____



7 Würge- / Nervendrucktechniken

7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

8 Sicherungstechniken

8.1 Rückentransportgriff

Angriff: _____

Technik: _____

8.2 Kopfkontrollgriff

Angriff: _____

Technik: _____

9 Hebeltechniken

9.1 Fingerhebel

Angriff: _____

Technik: _____

9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____



9.2 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

9.3 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

9.4 Beinhebel (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

10 Wurftechniken

10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____



10.2 Selbstfallwurf

Angriff: _____

Technik: _____

11 Stockabwehr /-anwendung

11.1 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik (8 Angriffswinkel)

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe (5 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____



Angriff: _____

Technik: _____

12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

2.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik (5 Angriffswinkel)

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

13 Weiterführungstechniken

13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

13.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____



13.2 Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

14 Gegentechniken

14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

14.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

15 Freie Selbstverteidigung

15.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe

Angriff: _____

Technik: _____



Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

15.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe (angesagt)

16 Freie Anwendungsformen

16.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemitechniken