

Name:

Gruppe:



Prüfungsprogramm 2. Kyu Ju-Jutsu

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 Atemkombinationen

4 Bodentechniken

- 4.1 Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 4.3 Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 4.4 Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 4.5 Haltetechnik bei eigener Rückenlage in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

5 Abwehrtechnik

- 5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt
- 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____



6 Atemtechniken

6.1 Handaußenkantenschlag

Angriff: _____

Technik: _____

6.2 Fußstoß abwärts

Angriff: _____

Technik: _____

6.3 Fußstoß seitwärts

Angriff: _____

Technik: _____

7 Würge- / Nervendrucktechniken

7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

8 Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms



9 Hebeltechniken

9.1 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

9.2 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

9.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

10 Wurftechniken

10.1 Ausheber

Angriff: _____

Technik: _____

10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf

Angriff: _____

Technik: _____



10.3 Rückriss

Angriff: _____

Technik: _____

11 Stockabwehr /-anwendung

11.1 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (8 Angriffswinkel)

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____



Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

12 Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

2.1 Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

(5 Angriffswinkel)

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

Technik: _____

12.2 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

13 Weiterführungstechniken

13.1 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____



14 Gegentechniken

14.1 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

15 Freie Selbstverteidigung

15.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

16 Freie Anwendungsformen

16.1 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken