

Name:

Gruppe:



## Prüfungsprogramm 3. Kyu Ju-Jutsu

### **1 Bewegungsformen**

- 1.1 Übersetzschrirte vorwärts
- 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 in der Bodenlage
- 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage
- 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage
- 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage
- 1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90°
- 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90°
- 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180°
- 1.13 Drehung 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
- 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse

### **3 Komplexaufgaben**

- 3.1 Wurftechniken

### **4 Bodentechniken**

- 4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage
- 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage
- 4.3 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen



## 5 Abwehrtechniken

### 5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 6 Atemtechniken

### 6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 6.2 Lowkick

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## 7 Würge- / Nervendrucktechniken

### 7.1 Nervendrucktechnik

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 8 Sicherungstechniken

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

## 9 Hebeltechniken

### 9.1 Handgelenkhebel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 10 Wurftechniken

### 10.1 Schulterwurf oder Schulterzug

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 10.2 Große Innensichel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## 11 Stockabwehr /-anwendung

### 11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes

(8 Angriffswinkel)

Technik: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 13 Weiterführungstechniken

### 13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 13.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## 14 Gegentechniken

### 14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 15 Freie Selbstverteidigung

### 15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 16 Freie Anwendungsformen

### 16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken