

Prüfungsprogramm zum 2. Kyu/Blaugurt

Name: _____

1. Bewegungsformen

- 1.1 Freie Bewegungsformen im Stand
Der Prüfling wird vom Partner mit freien Atemtechniken oder Griffansätzen angegriffen. Die Verteidigung erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju Jutsu-Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken.
- 1.1.1 Bewegen im Stand
- 1.1.2 Bewegen am Boden

2. Falltechniken in alle Richtungen unter Einwirkung des Partners mit Verteidigung

3. Bodentechniken

- 3.1 je 1 Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik
- 3.1.1 seitliche Position
z.B. _____
- 3.1.2 Kreuzposition
z.B. _____
- 3.1.3 Reitposition
z.B. _____
- 3.1.4 Bauchlage des Gegners
z.B. _____
- 3.1.3 eigene Rückenlage
z.B. _____

4. Komplexaufgabe

- 4.1 Demonstration von Atemkombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
- 4.2 Abwehrfolge im 3-er Kontakt

5. Ju Jutsu-Techniken in Kombiantion

Mind. 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Prüfungsprogrammes zeigen

- 5.1 2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel
- 5.1.1 nach innen
z.B. _____
- 5.1.2 nach außen
z.B. _____
- 5.2 1 Handaußenkantenschlag
z.B. _____
- 5.3 1 Fußstoß abwärts
z.B. _____
- 5.4 1 Fußstoß seitwärts
z.B. _____
- 5.5 2 Nervendrucktechniken
z.B. _____

z.B. _____

5.6 2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung
z.B. _____

z.B. _____

5.7 2 Handgelenkhebel
z.B. _____

z.B. _____

5.8 4 Armstreckhebel (2 im Stand, 2 bei Bodenlage des Gegners)
z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

5.9 1 Ausheber
z.B. _____

5.10 1 Hüftfegen oder 1 Schenkelwurf
z.B. _____

5.11 1 Rückriss
z.B. _____

6. Abwehr der Stockangriffe 1 – 8 in Verbindung mit Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Armes

7. Abwehr der Messerangriffe 1 – 5 durch Kontaktaufnahme und Kontrolle des waffenführenden Armes

8. 2 Abwehrtechniken von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

z.B. _____

z.B. _____

9. Weiterführungstechniken

Je eine Weiterführung von 2 frei gewählte Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers

z.B. _____

z.B. _____

10. Gegentechniken (Kontertechniken)

Je eine Gegentechnik gegen 2 frei gewählte Wurftechniken des Angreifers

z.B. _____

z.B. _____

11. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Atemiangriffe (DUO-Serie 3) einschl. Vorangriff (pre attack) Angriffe rechts und links möglich

11.1 Fauststoß zum Kopf oder zum Körper

z.B. _____

11.2 Aufwärtshaken (upper cut) zum Kinn

z.B. _____

11.3 Schwinger (hook) zum seitlichen Kopfbereich

z.B. _____

11.4 Fußtritt oder -stoß vorwärts zur Körpermitte

z.B. _____

11.5 Halbkreisfußtritt zur Körpermitte

z.B. _____

12. Freie SV mit dem Stock (Länge 50 – 100 cm) gegen 5 Kontaktangriffe

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

z.B. _____

13. Freie Anwendungsformen im Bereich der Wurf und Bodentechniken

Auseinandersetzung im Stand nach erfolgtem Griffkontakt aus der Bewegung. Zum Einsatz kommen Wurf- und Bodentechniken. Für männliche Prüflinge ist Tiefschutz Pflicht.