

Prüfungsprogramm Orangegurt

1. Bewegungsformen:

- Verteidigungsstellung (früher Kampfstellung)
- offensive Aktionsstellung
- defensive Aktionsstellung
- Ausfallschritte in 6 Richtungen
- Doppelschrittdrehungen 90°
180°
180° in den Parallelstand

2. Fallschule:

Rolle vorwärts in den Stand
Rolle rückwärts in den Stand

3. Bodentechniken

je eine Befreiungstechnik aus den Haltetechniken

- a) seitliche Position
- b) Kreuzposition
- c) Reitposition

4. Komplexaufgabe:

Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden (Deckung), sonst passiven Partner.

5. Ju Jutsu-Techniken in Kombination:

Die folgenden Techniken müssen weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl demonstriert werden.

5.1. Abwehrtechniken

5.1.1. je 1 Abwehrtechniken mit dem Unterarm aktiv nach innen und außen:

z.B. _____

z.B. _____

5.2. Atemitechniken

5.2.1. 1 Fußtechnik vorwärts

z.B. _____

5.2 2. 1 Fauststoß

z.B. _____

5.2.3. 2 Faustschläge

z.B. _____

z.B. _____

5.3. Hebeltechniken

5.3.1. 1 Armstreckhebel im Stand

z.B. _____

5.3.2. 1 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage

z.B. _____

5.3.3. 1 Armbeugehebel im Stand

z.B. _____

5.3.4. 1 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage

z.B. _____

5.4. Wurftechniken:

5.4.1. 1 Hüftwurf oder Hüftrad

z.B. _____

5.4.2. 1 Große Außensichel

z.B. _____

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

6. Weiterführungstechniken:

Wechsel von Armbeuge- zu Armstreckhebel in mehreren Wiederholungen

7. Gegentechniken

Verhindern eines Wurfes nach vorne durch

a) Aussteigen 2 x

b) Blockieren 2 x

8. Freie SV gegen 5 vorgegebene Festhalteangriffe (DUO-Serie 1) einschl. Vorangriff (pre attack). Ausführung rechts oder links möglich

8.1. Beide Hände fassen ein Handgelenk

z.B. _____

8.2. Revers fassen diagonal (rechte Hand in rechtes Revers)

z.B. _____

8.3. Würge von vorn oder von hinten beidhändig

z.B. _____

8.4. Würge von der Seite

z.B. _____

8.5. Schulterfassen von der Seite oder von hinten

z.B. _____

9. Freie Anwendungsformen im Bereich der Bodentechniken mit Verwendung von Hebel-, Halte- und Befreiungstechniken