

Prüfungsprogramm 1. Dan Ju-Jutsu

Name: _____ Vorname: _____ Alter: _____

Letzte Prüfung: _____ Verein: Grillninjas e.V. - Aktivsportsparte

1 Falltechniken

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

2 Bodentechniken

2.1 Haltetechniken in Verbindung mit Hebeln und Übergängen

3 Abwehrtechniken

3.1 Abwehrtechnik mit dem Ellenbogen (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

3.2 Abwehrtechnik mit sofort folgender Armkontrolle und Konter
(Block-Check-Konter)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4 Atemtechniken

4.1 Ellenbogentechnik (4 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.2 Atemtechnik mit dem Unterarm (nach innen oder außen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5 Würge- / Nervendrucktechniken

5.1 Würgetechnik mit Beinen oder Füßen (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6 Hebeltechniken

6.1 Armhebel im Stand (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.2 Armhebel am Boden (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.3 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.4 Fingerhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.5 Beinhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.6 Genickhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7 Wurftechniken

7.1 Drei Würfe nach Wahl des Prüflings.

- Maximal ein Wurf aus dem Kyu Bereich.

- Mindestens ein Selbstfallwurf.

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

8 Stockabwehr / -anwendung

8.1 Folgetechniken mit dem Stock (4 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9 Messerabwehr

9.1 Messerabwehr gegen drei Angriffswinkel nach freier Wahl des Prüflings.

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

9.2 Jeweils eine Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 in
Dolchhaltung

Angriff: Dolch Angriffswinkel 1 _____

Verteidigung: _____

Angriff: Dolch Angriffswinkel 1 _____

Verteidigung: _____

10 Weiterführungstechniken

10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10.2 Weiterführung von Wurftechniken (3 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10.3 Weiterführung von Würgetechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11 Gegentechniken

11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (3 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (3 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11.3 Gegentechniken gegen Würgetechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

12 Freie Selbstverteidigung

12.1 Verteidigung gegen zwei unbewaffnete Angreifer

12.1.1 3-5 angesagte Angriffe mit Kontakt

12.1.2 3-5 angesagte Angriffe ohne Kontakt

12.1.3 3-5 freie Angriffe mit Kontakt

12.1.4 3-5 freie Angriffe ohne Kontakt

13 Anwendungsformen

13.1 Selbstgewählte Darstellung von Ju-Jutsu-Techniken als freie Form;
Mindestens 10 Techniken sind als Verkettung in maximal 2
Kombinationen zu zeigen.

oder

13.2 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken

14 Bewegungsformen

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

15 Kombinationen / Vielfältigkeit

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16 Angriffs- / Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.