

# Prüfungsprogramm 1. Kyu Ju-Jutsu (Braungurt)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Letzte Prüfung: \_\_\_\_\_ Verein: Grillninjas e.V. - Aktivsportsparte

---

## 1 Falltechniken

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 2 Bodentechniken

### 2.1 Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## 3 Abwehrtechniken

### 3.1 Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## 4 Atemitechniken

### 4.1 Fingerstich

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### 4.2 Pressluftschlag

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### 4.3 Atemitechnik mit dem Kopf

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

**4.4 Halbkreisfußtritt vorwärts**

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

**5 Würge- / Nervendrucktechniken**

**5.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (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: \_\_\_\_\_

## 7 Wurftechniken

### 7.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen)

#### 7.1.1 Schaufelwurf

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

#### 7.1.2 Eine weitere Beingreifertechnik

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### 7.2 Selbstfallwurf

#### 7.2.1 Talfallzug

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## 8 Stockabwehr / -anwendung

### 8.1 Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6 mit Kontrolle des waffenführenden Armes, Störtechnik (optional) und Entwaffnung

Angriff: Stock Angriffswinkel 1 \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: Stock Angriffswinkel 2 \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: Stock Angriffswinkel 3 \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: Stock Angriffswinkel 4 \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: Stock Angriffswinkel 5 \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: Stock Angriffswinkel 6

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## 9 Messerabwehr

9.1 Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5 mit Kontrolle des waffenführenden Armes, Störtechnik (optional) und Entwaffnung

Angriff: Messer Angriffswinkel 1

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: Messer Angriffswinkel 2

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: Messer Angriffswinkel 3

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: Messer Angriffswinkel 4

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: Messer Angriffswinkel 5

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## 10 Weiterführungstechniken

10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

10.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

10.3 Weiterführung von Atemtechniken (3 Ausführungen)

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## 11 Gegentechniken

### 11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### 11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## 12 Freie Selbstverteidigung

### 12.1 Verteidigung gegen 2 aus jeder Gruppe angesagte Angriffe:

#### Gruppe 1

1. Diagonales Handfassen
2. Griff in die Haare (oder Ohren) von vorne und Zug
3. Griff ins Revers einhändig und Schlag
4. Schwitzkasten von vorne

#### Gruppe 2

1. Doppelschwinger
2. Knieschlag
3. Schwinger
4. Rückhandschlag

#### Gruppe 3

1. Stock Angriffswinkel 1
2. Stock Angriffswinkel 2
3. Stock Angriffswinkel 3
4. Stock Angriffswinkel 4

#### Gruppe 4

1. Messer Angriffswinkel 1
2. Messer Angriffswinkel 2
3. Messer Angriffswinkel 3
4. Messer Angriffswinkel 4

### **13 Anwendungsformen**

- 13.1 Demonstration von Atemtechniken und Wurftechniken gegen Pratzten oder Schlagpolster
  - 13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreifertechnik
  - 13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurf nach vorne
- 13.2 Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination
  - 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzten  
oder
  - 13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

### **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.