

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 Atemitechniken (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.