

Prüfungsprogramm 2. Kyu Ju-Jutsu (Blaugurt)

Name: _____ Vorname: _____ Alter: _____

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

1 Falltechniken

1.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

2 Bodentechniken

2.1 Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage.
Der Angreifer kniet zwischen den Beinen.

2.2 Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage.
Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.

3 Abwehrtechniken

3.1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

3.2 Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik
oder Gunting

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4 Atemtechniken

4.1 Handkantentechnik

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.2 Fußtechnik abwärts

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.3 Fußtechnik seitwärts

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5 Würge- / Nervendrucktechniken

5.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6 Hebeltechniken

6.1 Armhebel im Stand

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.2 Armhebel am Boden

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.3 Handgelenkhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.4 Fingerhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.5 Beinhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7 Wurftechniken

7.1 Hüftfegen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7.2 Rückriss

Angriff: _____

Verteidigung: _____

8 Stockabwehr / -anwendung

8.1 Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4 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: _____

9 Messerabwehr

9.1 Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 mit Kontrolle des waffenführenden Armes, Störtechnik (optional) und Entwaffnung

Angriff: Messer Angriffswinkel 1 _____

Verteidigung: _____

Angriff: Messer Angriffswinkel 2 _____

Verteidigung: _____

10 Weiterführungstechniken

10.1 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)

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

13 Anwendungsformen

13.1 Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster

- 13.1.1 Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten
- 13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik

13.2 Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination

- 13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen
oder
- 13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

14 Bewegungsformen

Freie Bewegungsformen im Stand

15 Kombinationen / Vielfältigkeit

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16 Angriffs- / Partnerverhalten

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