

Prüfungsprogramm 3. Kyu Ju-Jutsu (Grüngurt)

Name: _____ Vorname: _____ Alter: _____

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

1 Falltechniken

- 1.1 Sturz vorwärts
- 1.2 Sturz rückwärts

2 Bodentechniken

- 2.1 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)
- 2.2 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen
- 2.3 Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (s. 2.1) (Guard Pass)

3 Abwehrtechniken

- 3.1 Abwehrtechnik mit der Hand
 - 3.1.1 Dreierkontakt (Ausführung beliebig)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

- 3.1.2 Nach freier Wahl des Prüflings (3 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4 Atemtechniken

- 4.1 Ellenbogentechnik (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

4.2 Lowkick

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5 Würge- / Nervendrucktechniken

5.1 Nervendrucktechnik

5.1.1 Drosselgrubendruck (Kehlkopfgrubendruck)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

5.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen

5.2.1 Schränkwürgen

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6 Hebeltechniken

6.1 Handgelenkhebel

6.1.1 Handbeugehebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

6.2 Fingerhebel

6.2.1 Fingerstreckhebel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7 Wurftechniken

7.1 Schulterwurf

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7.2 Große Innensichel

Angriff: _____

Verteidigung: _____

7.3 Beingreifertechnik

7.3.1 Doppelhandsichel von vorne

Angriff: _____

Verteidigung: _____

8 Stockabwehr / -anwendung

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

Angriff: Stock Angriffswinkel 1 _____

Verteidigung: _____

Angriff: Stock Angriffswinkel 2 _____

Verteidigung: _____

9 Messerabwehr

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

10 Weiterführungstechniken

10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Verteidigung: _____

Angriff: _____

Verteidigung: _____

10.2 Weiterführung von Atemitechniken

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11 Gegentechniken

11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

11.1.1 Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11.1.2 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach Wahl des Prüflings

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11.2 Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

11.2.1 Gegentechnik gegen Hüftwurf

Angriff: _____

Verteidigung: _____

11.2.2 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüflings

Angriff: _____

Verteidigung: _____

12 Freie Selbstverteidigung

12.1 Verteidigung gegen 4 angesagte Angriffe aus der folgenden Liste:

1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen
4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
5. Griffansatz zum Oberkörper
6. Griffansatz zu den Beinen
7. Aufwärtshaken
8. Lowkick

13 Anwendungsformen

13.1 Demonstration von Atemtechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster

13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick

13.1.2 Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik

13.2 Anwendung der demonstrierten und anderer Atemtechniken in Kombination

13.2.1 gegen einen Partner mit Prätzen

oder

13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

14 Bewegungsformen

Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.

Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen:

14.1 Übersetzschritte

15 Kombinationen / Vielfältigkeit

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16 Angriffs- / Partnerverhalten

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