

Teil C: Prüfungsprogramme

Teil C1: Prüfungsprogramme Ju-Jutsu

Teil C1.1: Prüfungsprogramm Ju-Jutsu ab 15 Jahre

Prüfungsprogramm 5. Kyu Ju-Jutsu		
1	Falltechniken	1.1. Sturz seitwärts
2	Bodentechniken	2.1. Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition 2.2. Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition
3	Abwehrtechniken	3.1. Passivblock am Kopf 3.2. Passivblock am Rumpf 3.3. Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) 3.4. Grifflösen 3.5. Griffsprengen
4	Atemtechniken	4.1. Handballentechnik 4.2. Knietechnik 4.3. Hammerfaustschlag
5	<i>Würge- / Nervendrucktechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
6	Hebeltechniken	6.1. Armhebel im Stand: Armstreckhebel zum Boden 6.2. Armhebel am Boden: Seitstreckhebel 6.3. Körperabbiegen
7	Wurftechniken	7.1. Beinstellen
8	<i>Stockabwehr /-anwendung</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
9	<i>Messerabwehr</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
10	<i>Weiterführungstechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
11	<i>Gegentechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt 3 von 5)
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Handballentechniken gegen Prätzen/Schlagpolster 13.1.1. Führhand, Schlaghand 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination gegen einen Partner mit Prätzen oder passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	<i>Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat zusätzlich die Möglichkeit, folgende Formen gesondert zu prüfen:</i> 14.1. Auspendeln 14.2. Gleiten 14.3. Körperabdrehen
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

 Ju-Jutsu-Techniken in
Kombination

Prüfungsprogramm 4. Kyu Ju-Jutsu		
1	Falltechniken	1.1. Rolle vorwärts in den Stand 1.2. Rolle rückwärts in den Stand
2	Bodentechniken	2.1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 2.2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 2.3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition
3	Abwehrtechniken	3.1. Unterarmblock nach innen 3.2. Unterarmblock nach außen
4	Atemitechniken	4.1. Fußtechnik vorwärts 4.2. Fauststoß 4.3. Faustschlag (2 Ausführungen)
5	<i>Würge- / Nervendrucktechniken</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
6	Hebeltechniken	6.1. Armhebel im Stand: Verriegelter Armbeugehebel 6.2. Armhebel am Boden: Verriegelter Armbeugehebel
7	Wurftechniken	7.1. Hüftwurf 7.2. Große Außensichel
8	<i>Stockabwehr /-anwendung</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
9	<i>Messerabwehr</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
10	Weiterführungstechniken	10.1. Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand
11	Gegentechniken	11.1. Gegentechnik gegen Beinstellen 11.2. Gegentechnik gegen verriegelten Armbeugehebel im Stand
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt 4 von 6)
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen/Schlagpolster 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination gegen einen Partner mit Prätzen oder passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	<i>Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat zusätzlich die Möglichkeit, folgende Formen gesondert zu prüfen:</i> 14.1. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein 14.2. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein 14.3. Doppelschrittdrehung
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

 Ju-Jutsu-Techniken in
Kombination

Prüfungsprogramm 3. Kyu Ju-Jutsu			
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 Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)	
3	Abwehrtechniken	3.1. Abwehrfolge im Dreierkontakt 3.2. Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
4	Atemitechniken	4.1. Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 4.2. Lowkick	
5	Würge- / Nervendrucktechniken	5.1. Nervendrucktechnik: Drosselgrubendruck 5.2. Würgetechnik mit Armen oder Händen: Schränkwürgen	
6	Hebeltechniken	6.1. Handgelenkhebel: Handbeugehebel 6.2. Fingerhebel: Fingerstreckhebel	
7	Wurftechniken	7.1. Schulterwurf 7.2. Große Innensichel 7.3. Beingreifer: Doppelhandsichel von vorne	
8	Stockabwehr /-anwendung	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	
9	Messerabwehr	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
10	Weiterführungstechniken	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (1 Ausführung)	
11	Gegentechniken	11.1. Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand 11.2. Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl 11.3. Gegentechnik gegen Hüftwurf 11.4. Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl	
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt 4 von 8)	
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzten/Schlagpolster: 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik	
		13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemitechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzten oder passender Schutzausrüstung	
14	Bewegungsformen	<i>Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat zusätzlich die Möglichkeit, folgende Formen gesondert zu prüfen:</i> 14.1. Übersetzschriffe	
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

Prüfungsprogramm 2. Kyu Ju-Jutsu		
1	Falltechniken	1.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners
2	Bodentechniken	2.1. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage, Angreifer kniet zwischen den Beinen 2.2. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage, Angreifer in Reitposition
3	Abwehrtechniken	3.1. Abwehrtechnik mit Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen) 3.2. Abwehrtechnik mit Hand oder Arm mit gleichz. Störtechnik oder Gunting
4	Atemitechniken	4.1. Handkantentechnik 4.2. Fußtechnik abwärts 4.3. Fußtechnik seitwärts
5	Würge- / Nervendrucktechniken	5.1. Nervendrucktechnik (2 Ausführungen) 5.2. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)
6	Hebeltechniken	6.1. Armhebel im Stand 6.2. Armhebel am Boden 6.3. Handgelenkhebel 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel
7	Wurftechniken	7.1. Hüftfegen 7.2. Rückriss
8	Stockabwehr /-anwendung	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4
9	Messerabwehr	9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2
10	Weiterführungstechniken	10.1. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)
11	Gegentechniken	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt je 2 aus 3 Gruppen)
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Prätzen/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 gegen einen Partner mit Prätzen oder passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	14.1. 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

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Prüfungsprogramm 1. Kyu Ju-Jutsu		
1	Falltechniken	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
2	Bodentechniken	2.1. Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)
3	Abwehrtechniken	3.1. Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)
4	Atemitechniken	4.1. Fingerstich 4.2. Pressluftschlag 4.3. Atemtechnik mit dem Kopf 4.4. Halbkreisfußtritt vorwärts
5	Würge- / Nervendrucktechniken	5.1. Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)
6	Hebeltechniken	6.1. Armhebel im Stand (2 Ausführungen) 6.2. Armhebel am Boden (2 Ausführungen) 6.3. Handgelenkhebel (2 Ausführungen) 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel
7	Wurftechniken	7.1. Beingreifertechnik: Schaufelwurf 7.2. Weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings 7.2. Talfallzug
8	Stockabwehr /-anwendung	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6
9	Messerabwehr	9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5
10	Weiterführungstechniken	10.1. Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 10.3. Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)
11	Gegentechniken	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt je 2 aus 4 Gruppen)
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratten/Schlagpolster: 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratten oder passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination