



Prüfungsprogramm 1. Kyu (Braungurt)

Prüfling:

1 Bewegungsformen (Sabaki)

1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

2 Falltechniken (Ukemi)

2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts), beidseitig

3 Bodentechniken (Ne-waza)

3.1 Angriffe mit anschließender Kontrolle

3.1.1 Überwältigung des Partners in die Bauchlage oder Bankposition

Angriff:

Technik:

3.1.2 Überwältigung des Partners in die Seiten- oder Rückenlage

Angriff:

Technik:

3.1.3 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff:

Technik:

4 Abwehrtechniken

4.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

5 Komplexaufgabe

5.1 Demonstration von Atemi-Wurfkombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

Leichter Kontakt, keine Wirkungstreffer, passende Distanz herstellen, auf eigene Deckung achten

Angriff: bewegender, passiver Partner

Technik: Atemi-Wurfkombinationen nach freier Wahl

6 Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

6.1 Ein Fingerstich oder Pressluftschlag (Nukite, Kumate-uchi)

Angriff:

Technik:

6.2 Ein Kopfstoß oder Kopfschlag (Atama-ate, Atama-ushiro-uchi)

Angriff:

Technik:

6.3 Ein Halbkreisfußtritt vorwärts (Mawashi-geri)

Angriff:

Technik:

6.4 Ein Rücktransportgriff (Ura-kubi-gatame)

Angriff:

Technik:

6.5 Ein Kopfkontrollgriff

Angriff:

Technik:

6.6 Zwei Würgetechniken mit den Armen oder Händen (Shime-waza)

6.6.1 Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

6.6.2 Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

6.7 Ein Fingerhebel (Yubi-kansetsu)

Angriff:

Technik:

6.8 Zwei Bein- oder Hüfthebel (Ashi-gatame, Ashi-garami)

6.8.1 Ein Bein- oder Hüfthebel 1

Angriff:

Technik:

6.8.2 Ein Bein- oder Hüfthebel 2

Angriff:

Technik:

6.9 Drei Armbeugehebel (Ude-garami)

6.9.1 Armbeugehebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

6.9.2 Armbeugehebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

6.9.3 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

6.10 Drei Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

6.10.1 Handgelenkhebel 1

Angriff:

Technik:

6.10.2 Handgelenkhebel 2

Angriff:

Technik:

6.10.3 Handgelenkhebel 3

Angriff:

Technik:

6.11 Wurftechniken

6.11.1 Beingreifertechnik 1

Angriff:

Technik:

6.11.2 Beingreifertechnik 2

Angriff:

Technik:

6.11.3 Selbstfallwurf (Sutemi-waza)

Angriff:

Technik:

7 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik

7.1 5 Abwehr mit den Stockangriffen 1-8

7.1.1 Angriff 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

7.1.2 Angriff 2

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben innen

Technik:

7.1.3 Angriff 3

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von außen

Technik:

7.1.4 Angriff 4

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von innen

Technik:

7.1.5 Angriff 5

Angriff: Stockstich zur Körpermitte

Technik:

7.1.6 Angriff 6

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben

Technik:

7.1.7 Angriff 7

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von außen

Technik:

7.1.8 Angriff 8

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von innen

Technik:

8 Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

8.1 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik

8.1.1 Angriff 1

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben außen

Technik:

8.1.2 Angriff 2

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben innen

Technik:

8.1.3 Angriff 3

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von außen

Technik:

8.1.4 Angriff 4

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von innen

Technik:

8.1.5 Angriff 5

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

9 Weiterführungstechniken

9.1 Weiterführung nach 2 verschiedenen Hebeltechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

9.1.1 Weiterführung nach Hebel 1

Angriff:

Technik:

9.1.2 Weiterführung nach Hebel 2

Angriff:

Technik:

9.2 Weiterführung nach 2 verschiedenen Wurftechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

9.2.1 Weiterführung nach Wurf 1

Angriff:

Technik:

9.2.2 Weiterführung nach Wurf 2

Angriff:

Technik:

9.3 Weiterführung nach 3 verschiedenen Atemtechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu, jedoch ist dies mit drei zueinander unterschiedlichen Weiterführungen zu demonstrieren

9.3.1 Weiterführung nach Atemtechnik 1

Angriff:

Technik:

9.3.2 Weiterführung nach Atemtechnik 2

Angriff:

Technik:

9.3.3 Weiterführung nach Atemtechnik 3

Angriff:

Technik:

10 Gegentechniken

10.1 Gegentechnik gegen 2 verschiedene Hebeltechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

10.1.1 Gegentechnik gegen Hebel 1

Angriff:

Technik:

10.1.2 Gegentechnik gegen Hebel 2

Angriff:

Technik:

10.2 Gegentechnik gegen 2 verschiedene Wurftechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

10.2.1 Gegentechnik gegen Wurf 1

Angriff:

Technik:

10.2.2 Gegentechnik gegen Wurf 2

Angriff:

Technik:

11 Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

11.1 Verteidigung gegen Waffenangriffe, Fünf Angriffe Duo-Serie D

- Der Prüfer bestimmt ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

11.1.1 Angriff 1

Angriff: Messerstich von oben in Dolchhaltung

Technik:

11.1.2 Angriff 2

Angriff: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)

Technik:

11.1.3 Angriff 3

Angriff: Messerstich von oben innen (Nr. 2) oder von außen (Nr. 1) in Dolchhaltung – Ziel ist die Seite des Körpers. Der Prüfer hat Wahlfreiheit

Technik:

11.1.4 Angriff 4

Angriff: Stocks Schlag von oben (Nr. 6)

Technik:

11.1.5 Angriff 5

Angriff: Stocks Schlag von oben außen (Nr.1)

Technik:

11.2 Verteidigung gegen waffenlose Angriffe mit und ohne Kontakt

11.2.1 Vier Angriffe mit Kontakt

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

11.2.2 Vier Angriffe ohne Kontakt

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

Angriff:

Technik:

12 Freie Anwendungsformen

12.1 Freie Auseinandersetzung mit Atemtechniken, 1-2 min. mit einmaligem Partnerwechsel

- Erlaubte Techniken: kontrollierte Atemtechniken einschließlich Beintechniken
- Angriffe gegen die Augen und zum Genitalbereich, Tritte gegen die Kniegelenke und Ellenbogentechniken zum Kopf sind nicht gestattet
- Atemtechniken zum Kopf sind immer ohne Kontakt auszuführen
- Leichter Kontakt, keine Wirkungstreffer
- Trefferfläche ist der gesamte Körper inklusive Kopf und Extremitäten

13 Kombination und Vielfältigkeit

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die während der gesamten Prüfung gezeigten Technikkombinationen herangezogen.

14 Angriffs- und Partnerverhalten

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches wird das als Prüfling gezeigte Verhalten während der gesamten Prüfung zu Grunde gelegt.

15 Sicherungstechniken

In diesem Prüfungsfach werden über Rücktransportgriff und Kopfkontrollgriff hinaus alle Sicherungstechniken bewertet, die im Verlauf der Prüfung gezeigt werden.

Zur Vorbereitung sind Techniklehrgänge zu besuchen.

Bitte zur Prüfung mitbringen:

- Pflicht-Schutzausrüstung: Faustschützer, Tiefschutz (nur Männer), Spann-/Fußschützer, Zahn-/Mundschutz (nur Kinder)
- Zusätzlich empfohlen: Tiefschutz (bei Frauen), Zahn-/Mundschutz
- JJ Pass mit aktueller Jahressichtmarke und eingetragenen Lehrgängen
- Prüfungsgebühr