



JUDO-CLUB
ERBACH
e. V.

Prüfungsprogramm 2. Dan (Schwarzgurt)

Prüfling:

1 Bodentechniken (Ne-waza)

1.1 Zwei Ausführungen Übergang vom Stand zum Boden

1.1.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

1.1.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

2 Komplexaufgabe

2.1 Demonstration von Atemi-Wurf- und Kontrolltechniken

3 Abwehrtechniken

3.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Störaktionen des Angreifers

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

3.2 Vier Kombinationen von Abwehrtechniken

3.2.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

3.2.2 Technik 2

Angriff:

Technik:

3.2.3 Technik 3

Angriff:

Technik:

3.2.4 Technik 4

Angriff:

Technik:

4 Atemtechniken

4.1 Ein Fußstoß rückwärts (Ushiro-Geri)

Angriff:

Technik:

4.2 Ein Halbkreisfußtritt rückwärts oder ein Fersendrehschlag (Ushiro-mawashi-geri)

Angriff:

Technik:

4.3 Weitere Atemtechnik

4.3.1 Nach Wahl des Prüfers

5 Würge- und Nervendrucktechniken

5.1 Vier Nervendrucktechniken (Kyushojutsu)

5.1.1 Nervendrucktechnik 1

Angriff:

Technik:

5.1.2 Nervendrucktechnik 2

Angriff:

Technik:

5.1.3 Nervendrucktechnik 3

Angriff:

Technik:

5.1.4 Nervendrucktechnik 4

Angriff:

Technik:

5.2 Zwei kombinierte Würgetechniken in Verbindung mit Hebel oder Nervendrucktechniken

5.2.1 Nervendrucktechnik 1

Angriff:

Technik:

5.2.2 Nervendrucktechnik 2

Angriff:

Technik:

6 Hebeltechniken

6.1 Ein Handdrehgriff oder Armdrehgriff (Kote-hineri)

Angriff:

Technik:

6.2 Drei Armbeugehebel im Stand (Ude-garami)

6.2.1 Armbeugehebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

6.2.2 Armbeugehebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

6.2.3 Armbeugehebel im Stand 3

Angriff:

Technik:

6.3 Drei Armbeugehebel (Ude-garami) bei gegnerischer Bodenlage

6.3.1 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

6.3.2 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 2

Angriff:

Technik:

6.3.3 Armbeugehebel bei gegnerischer Bodenlage 3

Angriff:

Technik:

6.4 Drei Bein-, Fuß- oder Hüfthebel (Ashi-gatame, Ashi-garami)

6.4.1 Technik 1

Angriff:

Technik:

6.4.3 Technik 2

Angriff:

Technik:

6.4.4 Technik 3

Angriff:

Technik:

7 Wurftechniken

7.1 Körperrückstoß (Irimi-nage)

7.1.1 Körperrückstoß

Angriff:

Technik:

7.2 Drei Ausheber (Ushiro-goshi, Kata-guruma, Te-guruma)

7.2.1 Ausheber 1

Angriff:

Technik:

7.2.2 Ausheber 2

Angriff:

Technik:

7.2.3 Ausheber 3

Angriff:

Technik:

7.3 Zwei Selbstfallwürfe (Sutemi-waza)

7.3.1 Selbstfallwurf 1

Angriff:

Technik:

7.3.2 Selbstfallwurf 2

Angriff:

Technik:

7.4 Weitere Wurftechnik

7.4.1 Nach Wahl des Prüfers

8 Stockabwehr / Stockanwendung

8.1 Stockeinsatz nach Abwehr und Entwaffnung in Form von

8.1.1 Atemtechnik mit dem Stock 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

8.1.2 Atemtechnik mit dem Stock 2

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben innen

Technik:

8.1.3 Würgetechnik 1

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von außen

Technik:

8.1.4 Würgetechnik 2

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von innen

Technik:

8.1.5 Hebeltechnik 1

Angriff: Stockstich zur Körpermitte

Technik:

8.1.6 Hebeltechnik 2

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben

Technik:

8.1.7 Wurftechnik 1

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von außen

Technik:

8.1.8 Wurftechnik 2

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von innen

Technik:

9 Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

9.1 Messerabwehr mit Entwaffnungstechnik

9.1.1 Angriff 1

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben außen

Technik:

9.1.2 Angriff 2

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben innen

Technik:

9.1.3 Angriff 3

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von außen

Technik:

9.1.4 Angriff 4

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von innen

Technik:

9.1.5 Angriff 5

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

10 Weiterführungstechniken

10.1 Weiterführung nach 3 verschiedenen Hebeltechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

10.1.1 Weiterführung nach Hebel 1

Angriff:

Technik:

10.1.2 Weiterführung nach Hebel 2

Angriff:

Technik:

10.1.3 Weiterführung nach Hebel 3

Angriff:

Technik:

10.2 Weiterführung nach 3 verschiedenen Wurftechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

10.2.1 Weiterführung nach Wurf 1

Angriff:

Technik:

10.2.2 Weiterführung nach Wurf 2

Angriff:

Technik:

10.2.3 Weiterführung nach Wurf 3

Angriff:

Technik:

10.3 Weiterführung nach 2 verschiedenen Würgetechniken

10.3.1 Weiterführung nach Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

10.3.2 Weiterführung nach Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

11 Gegentechniken

11.1 Gegentechnik gegen 3 verschiedene Hebeltechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3.Kyu

11.1.1 Gegentechnik gegen Hebel 1

Angriff:

Technik:

11.1.2 Gegentechnik gegen Hebel 2

Angriff:

Technik:

11.1.3 Gegentechnik gegen Hebel 3

Angriff:

Technik:

11.2 Gegentechnik gegen 3 verschiedene Wurftechniken

- Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 2.Kyu

11.2.1 Gegentechnik gegen Wurf 1

Angriff:

Technik:

11.2.2 Gegentechnik gegen Wurf 2

Angriff:

Technik:

11.2.3 Gegentechnik gegen Wurf 3

Angriff:

Technik:

11.3 Gegentechnik gegen 2 verschiedene Würgetechniken

11.3.1 Weiterführung gegen Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

11.3.2 Weiterführung gegen Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

12 Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

12.1 Verteidigung gegen 2 unbewaffnete Angreifer

- Während der Abwehr des ersten Angreifers ist eine möglichst günstige Position zum zweiten Angreifer zu suchen

12.1.1 Angriff 1

Angriff: 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe mit dem Stock

Technik:

12.1.2 Angriff 2

Angriff: 3-5 vom Prüfer angesagte Angriffe mit beweglichem Gegenstand

Technik:

12.1.3 Angriff 3

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit dem Stock

Technik:

12.1.4 Angriff 4

Angriff: 3-5 freie Angriffe mit beweglichem Gegenstand

Technik:

13 Freie Anwendungsformen

13.1 Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu-Techniken 1-2 min. mit einmaligem Partnerwechsel

- Auseinandersetzung beginnt im Stand mit kontrollierten Ju-Jutsu-Techniken, Bewegungsformen sowie Abwehrtechniken aller Art
- 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

14 Kombination und Vielfältigkeit

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

15 Angriffs- und Partnerverhalten

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

16 Sicherungstechniken

In diesem Prüfungsfach werden über die kombinierte Festlegetechnik 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