



## Prüfungsprogramm 2. Kyu (Blaugurt)

Prüfling:

### 1 Bewegungsformen (Sabaki)

#### 1.1 Freie Bewegungsformen

##### 1.1.1 Bewegen im Stand

**Angriff: mit freien Atemitechniken oder Griffansätze**

**Technik: passive oder aktive Abwehrtechniken**  
**Achtung: Beinarbeit**

##### 1.1.2 Bewegen am Boden

**Angriff: durch beliebige Technik zu Boden bringen**

**Technik: Bewegungsformen am Boden, bei bietender Gelegenheit aufstehen, Achtung: Eigensicherung beim Aufstehen**

## 2 Falltechniken (Ukemi)

### 2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners, beidseitig

#### 2.1.1 Rolle vorwärts

Angriff: stoßen von hinten

Technik: Rolle vorwärts  
Verteidigung frei wählbar

#### 2.1.2 Rolle rückwärts

Angriff: stoßen von vorne oder Fußtechnik

Technik: Rolle rückwärts  
Verteidigung frei wählbar

#### 2.1.3 Sturz seitwärts

Angriff: Wurf

Technik: Sturz seitwärts  
Verteidigung frei wählbar

#### 2.1.4 Sturz vorwärts

Angriff: Doppelhandsichel von hinten oder große Innensichel von hinten

Technik: Sturz vorwärts  
Verteidigung frei wählbar

#### 2.1.5 Sturz rückwärts

Angriff: Doppelhandsichel von vorne

Technik: Sturz rückwärts  
Verteidigung frei wählbar

### 3 Bodentechniken (Ne-waza)

#### 3.1 Je eine Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

##### 3.1.1 Haltetechnik bei eigener Rückenlage, (Guard-Position)

Angriff:

Technik:

##### 3.1.2 Haltetechnik in seitlicher Position

Angriff:

Technik:

##### 3.1.3 Haltetechnik in Kreuzposition

Angriff:

Technik:

##### 3.1.4 Haltetechnik in Reitposition

Angriff:

Technik:

##### 3.1.5 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Angriff:

Technik:

## 4 Komplexaufgabe

### 4.1 Demonstration von Atemikombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

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

Angriff: bewegender, passiver Partner

Technik: Atemikombinationen nach freier Wahl

## 5 Abwehrtechniken

### 5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt

Angriff: Schlag von oben außen

Technik: Schlag aufnehmen-Arm weiterleiten nach unten oder oben-Gegenangriff, Achtung: fließender Bewegungsablauf

## 6 Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

### 6.1 Zwei Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel (Ashibokake-uke, Ashi-waza)

#### 6.1.1 Technikausführung nach außen

Angriff:

Technik:

#### 6.1.2 Technikausführung nach innen

Angriff:

Technik:

## 6.2 Ein Handaußenkantenschlag (Shuto-uchi)

Angriff:

Technik:

## 6.3 Ein Fußstoß abwärts (Kakato-geri)

Angriff:

Technik:

## 6.4 Ein Fußstoß seitwärts (Yoko-geri)

Angriff:

Technik:

## 6.5 Zwei Nervendrucktechniken auf 2 verschiedene Vitalpunkte (Kyushojutsu)

### 6.5.1 Nervendrucktechnik 1

Angriff:

Technik:

### 6.5.2 Nervendrucktechnik 2

Angriff:

Technik:

## 6.6 Zwei Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung (Shime-waza)

### 6.6.1 Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

### 6.6.2 Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

## 6.7 Zwei Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

### 6.7.1 Handgelenkhebel 1

Angriff:

Technik:

### 6.7.2 Handgelenkhebel 2

Angriff:

Technik:

## 6.8 Vier Armstreckhebel (Ude-gatame)

### 6.8.1 Armstreckhebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

### 6.8.2 Armstreckhebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

### 6.8.3 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

### 6.8.4 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 2

Angriff:

Technik:

## 6.9 Wurftechniken

### 6.9.1 Ein Ausheber (Ushiro-goshi, Kata-guruma, Te-guruma)

Angriff:

Technik:

### 6.9.2 Ein Hüftfeger oder Schenkelwurf (Harai-goshi, Uchi-mata)

Angriff:

Technik:

### 6.9.3 Rückriss (Kiri-otoshi)

Angriff:

Technik:

## 7 Stockabwehr in Verbindung mit Störtechniken

Kontrolle des Waffenführenden Arms

### 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 mit Kontrolle des waffenführenden Arms

#### 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 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

### 9.1 Eine Abwehr von Kontaktangriff

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

### 9.2 Eine Abwehr von Angriff ohne Kontakt

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

## 10 Weiterführungstechniken

### 10.1 Weiterführung nach 2 verschiedenen Wurftechniken

#### 10.1.1 Weiterführung nach Wurf 1

Angriff:

Technik:

#### 10.1.2 Weiterführung nach Wurf 2

Angriff:

Technik:

# 11 Gegentechniken

## 11.1 Gegentechnik gegen 2 verschiedene Wurftechniken

### 11.1.1 Gegentechnik gegen Wurf 1

Angriff:

Technik:

### 11.1.2 Gegentechnik gegen Wurf 2

Angriff:

Technik:

## 12 Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

### 12.1 Fünf Atemiangriffe Duo-Serie C

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

#### 12.1.1 Angriff 1

Angriff: Fauststoß zum Kopf oder zur Körpermitte.  
Der Prüfer hat Wahlfreiheit

Technik:

#### 12.1.2 Angriff 2

Angriff: Aufwärtshaken

Technik:

#### 12.1.3 Angriff 3

Angriff: Schwinger

Technik:

#### 12.1.4 Angriff 4

Angriff: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte

Technik:

#### 12.1.5 Angriff 5

Angriff: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

Technik:

## 13 Freie Selbstverteidigung mit dem Stock

### 13.1 Gegen 5 Kontaktangriffe

#### 13.1.1 Angriff 1

Angriff:

Technik:

#### 13.1.2 Angriff 2

Angriff:

Technik:

#### 13.1.3 Angriff 3

Angriff:

Technik:

#### 13.1.4 Angriff 4

Angriff:

Technik:

#### 13.1.5 Angriff 5

Angriff:

Technik:

## 14 Freie Anwendungsformen

### 14.1 Im Bereich der Wurf- und Bodentechniken 1-2 min. mit einmaligem Partnerwechsel

- Erlaubte Techniken: Wurftechniken, Übergänge vom Stand zum Boden, Bodentechniken unter Anwendung von Halte-, Hebel- und Befreiungstechniken
- Atemtechniken sind nicht gestattet

## 15 Kombination und Vielfältigkeit

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

## 16 Angriffs- und Partnerverhalten

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

## 17 Sicherungstechniken

In diesem Prüfungsfach werden die 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