

Prüfungsprogramm 3. Kyu (Grüngurt)

Prüfling:

# Bewegungsformen (Sabaki)

## Übersetzschritte

### vorwärts

### rückwärts

### auf der Stelle

### seitwärts mit dem vorderen Bein

### seitwärts mit dem hinteren Bein

## Bewegungsformen in der Bodenlage

### Verteidigungslage

### Auslagenwechsel

### Gleiten vor und zurück

### Drehungen

### Rollen

### Aufstehen

# Falltechniken (Ukemi)

## Sturz vorwärts (Mae-ukemi)

## Sturz rückwärts (Ushiro-ukemi)

## Rollen in den Stand über Hindernisse

### vorwärts

### rückwärts

# Bodentechniken (Ne-waza)

## Eine Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Angriff:

Technik:

## Eine Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)

Angriff:

Technik:

## Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Angriff:

Technik:

# Komplexaufgabe

## Demonstration von einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (bei mehreren Wiederholungen)

Keinen Wurf erzwingen, er muss sich ergeben, deutlicher Gleichgewichtsbruch, Dynamik

Angriff: bewegender, passiver Partner

Technik: Wurftechnik freier Wahl

# Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

## Vier Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)

### Technik1

Angriff:

Technik:

### Technik 2

Angriff:

Technik:

### Technik 3

Angriff:

Technik:

### Technik 4

Angriff:

Technik:

## Eine Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (Ashibo-kake-uke, Ashi-waza)

### Technikausführung nach außen oder innen

Angriff:

Technik:

## Zwei Ellenbogentechnik (Empi-uchi)

### Ellenbogentechnik 1 (Ellenbogenschlag)

Angriff:

Technik:

### Ellenbogentechnik 2 (Ellenbogenstoß)

Angriff:

Technik:

## Ein Low-Kick (Keikotsu-geri/Schienbeintritt)

Angriff:

Technik:

## Ein Fußstoß seitwärts (Yoko-geri)

Angriff:

Technik:

## Eine Nervendrucktechnik (Kyushojutsu)

Angriff:

Technik:

## Eine Würgetechnik mit Armen oder Händen (Jime-waza)

Angriff:

Technik:

## Ein Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

Angriff:

Technik:

## Ein Armbeugehebel als Transporttechnik (Ude-garami-henka-waza)

Angriff:

Technik:

## Wurftechniken

### Ein Schulterwurf (Seoi-nage) oder Schulterzug (Seoi-otoshi)

Angriff:

Technik:

### Eine große Innensichel (O-uchi-gari)

Angriff:

Technik:

# Stockabwehr in Verbindung mit Störtechniken

Kontrolle des Waffenführenden Arms

## 5 Abwehr mit den Stockangriffen 1-8

### Angriff 1

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben außen

Technik:

### Angriff 2

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben innen

Technik:

### Angriff 3

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von außen

Technik:

### Angriff 4

Angriff: Stockschlag zur Körpermitte von innen

Technik:

### Angriff 5

Angriff: Stockstich zur Körpermitte

Technik:

### Angriff 6

Angriff: Stockschlag zum Kopf von oben

Technik:

### Angriff 7

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von außen

Technik:

### Angriff 8

Angriff: Stockschlag zu den Beinen von innen

Technik:

# Weiterführungstechniken

## Weiterführung nach 2 verschiedenen Hebeltechniken

* Gegenreaktion des Partners ist **nich**t angesprochen

### Weiterführung nach Hebel 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Hebel 2

Angriff:

Technik:

## Weiterführung nach 2 verschiedenen Atemitechniken

* Gegenreaktion des Partners ist angesprochen

### Weiterführung nach abgewehrter Atemitechnik des Partners 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach abgewehrter Atemitechnik des Partners 2

Angriff:

Technik:

# Gegentechniken

## Gegentechnik gegen 2 verschiedene Hebeltechniken

### Gegentechnik gegen Hebel 1

Angriff:

Technik:

### Gegentechnik gegen Hebel 2

Angriff:

Technik:

# Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

## Fünf Umklammerungsangriffe Duo-Serie B

### Der Prüfling bestimmt ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

### Angriff 1

Angriff: Umklammerung von vorn unter den Armen oder über den Armen.

Der Prüfer hat das Wahlrecht

Technik:

### Angriff 2

Angriff: Umklammerung von hinten unter den Armen oder über den Armen.

Der Prüfer hat das Wahlrecht

Technik:

### Angriff 3

Angriff: Schwitzkasten von der Seite

Technik:

### Angriff 4

Angriff: Schwitzkasten von vorn

Technik:

### Angriff 5

Angriff: Würgen von hinten mit dem Unterarm

Technik:

# Freie Anwendungsformen

## Im Bereich der Atemitechniken (Fausttechniken)1-2 min. mit einmaligem Partnerwechsel

* Erlaubte Techniken: Fauststöße und Faustschläge, auch in Kombinationen
* Trefferbereich oberhalb des Gürtels
* Leichter Kontakt, keine Wirkungstreffer
* Passive und aktive Abwehrtechniken

Auf Hüfteinsatz, Bewegungsformen, Dynamische Atmung mit Kiai (Ki=Energie und Ai=zusammenkommen) und korrekte Distanz ist zu achten.

# Kombination und Vielfältigkeit

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

# Angriffs- und Partnerverhalten

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

# 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