

Prüfungsprogramm 2. Kyu (Blaugurt)

Prüfling:

# Bewegungsformen (Sabaki)

## Freie Bewegungsformen

### Bewegen im Stand

Angriff: mit freien Atemitechniken oder Griffansätze

Technik: passive oder aktive Abwehrtechniken

Achtung: Beinarbeit

### Bewegen am Boden

Angriff: durch beliebige Technik zu Boden bringen

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

# Falltechniken (Ukemi)

## Falltechniken unter Einwirkung des Partners, beidseitig

### Rolle vorwärts

Angriff: stoßen von hinten

Technik: Rolle vorwärts

Verteidigung frei wählbar

### Rolle rückwärts

Angriff: stoßen von vorne oder Fußtechnik

Technik: Rolle rückwärts

Verteidigung frei wählbar

### Sturz seitwärts

Angriff: Wurf

Technik: Sturz seitwärts

Verteidigung frei wählbar

### Sturz vorwärts

Angriff: Doppelhandsichel von hinten oder große Innensichel von hinten

Technik: Sturz vorwärts

Verteidigung frei wählbar

### Sturz rückwärts

Angriff: Doppelhandsichel von vorne

Technik: Sturz rückwärts

Verteidigung frei wählbar

# Bodentechniken (Ne-waza)

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

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

Angriff:

Technik:

### Haltetechnik in seitlicher Position

Angriff:

Technik:

### Haltetechnik in Kreuzposition

Angriff:

Technik:

### Haltetechnik in Reitposition

Angriff:

Technik:

### Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

Angriff:

Technik:

# Komplexaufgabe

## 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

# Abwehrtechniken

## Abwehrfolge im Dreierkontakt

Angriff: Schlag von oben außen

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

# Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

## Zwei Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel (Ashibo-kake-uke, Ashi-waza)

### Technikausführung nach außen

Angriff:

Technik:

### Technikausführung nach innen

Angriff:

Technik:

## Ein Handaußenkantenschlag (Shuto-uchi)

Angriff:

Technik:

## Ein Fußstoß abwärts (Kakato-geri)

Angriff:

Technik:

## Ein Fußstoß seitwärts (Yoko-geri)

Angriff:

Technik:

## Zwei Nervendrucktechniken auf 2 verschiedene Vitalpunkte (Kyushojutsu)

### Nervendrucktechnik 1

Angriff:

Technik:

### Nervendrucktechnik 2

Angriff:

Technik:

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

### Würgetechnik 1

Angriff:

Technik:

### Würgetechnik 2

Angriff:

Technik:

## Zwei Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

### Handgelenkhebel 1

Angriff:

Technik:

### Handgelenkhebel 2

Angriff:

Technik:

## Vier Armstreckhebel (Ude-gatame)

### Armstreckhebel im Stand 1

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel im Stand 2

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 1

Angriff:

Technik:

### Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage 2

Angriff:

Technik:

## Wurftechniken

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

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

### Rückriss (Kiri-otoshi)

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:

# Abwehr – Anwendung sonstiger Waffen

## Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

### Angriff 1

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben außen

Technik:

### Angriff 2

Angriff: Messerstich oder –schnitt zum Hals von oben innen

Technik:

### Angriff 3

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von außen

Technik:

### Angriff 4

Angriff: Messerstich oder –schnitt zur Körpermitte von innen

Technik:

### Angriff 5

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

# Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

## Eine Abwehr von Kontaktangriff

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

## Eine Abwehr von Angriff ohne Kontakt

Angriff: Messerstich zur Körpermitte

Technik:

# Weiterführungstechniken

## Weiterführung nach 2 verschiedenen Wurftechniken

### Weiterführung nach Wurf 1

Angriff:

Technik:

### Weiterführung nach Wurf 2

Angriff:

Technik:

# Gegentechniken

## Gegentechnik gegen 2 verschiedene Wurftechniken

### Gegentechnik gegen Wurf 1

Angriff:

Technik:

### Gegentechnik gegen Wurf 2

Angriff:

Technik:

# Freie Selbstverteidigung

Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und der Gesamteindruck

## Fünf Atemiangriffe Duo-Serie C

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

### Angriff 1

Angriff: Fauststoß zum Kopf oder zur Körpermitte.

Der Prüfer hat Wahlfreiheit

Technik:

### Angriff 2

Angriff: Aufwärtshaken

Technik:

### Angriff 3

Angriff: Schwinger

Technik:

### Angriff 4

Angriff: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte

Technik:

### Angriff 5

Angriff: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

Technik:

# Freie Selbstverteidigung mit dem Stock

## Gegen 5 Kontaktangriffe

### Angriff 1

Angriff:

Technik:

### Angriff 2

Angriff:

Technik:

### Angriff 3

Angriff:

Technik:

### Angriff 4

Angriff:

Technik:

### Angriff 5

Angriff:

Technik:

# Freie Anwendungsformen

## 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
* Atemitechniken sind nicht gestattet

# 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