

**Ju-Jutsu
DJK Aschaffenburg**



Prüfungsprogramm 1. Kyu



Name: _____



Vorwort

Beachtet bitte die Etikette, das heißt, die „Höflichkeitsregeln“:

Beim Betreten der Matte zuerst Prüfer und dann den Partner begrüßen, beim Verlassen der Matte umgekehrt. Bei Partnerwechsel wird nur der alte Partner ab- und der neue begrüßt. Weiterhin ist auf saubere Kleidung (weißer Gi) und Körperhygiene zu achten.

Prüfungsgebühr nicht vergessen!

Die Prüfung besteht aus 16 Prüfungsfächern, die mit 1 bis 5 Punkten (1 = ungenügend, 5 = sehr gut) bewertet werden. Im Durchschnitt müssen insgesamt 3 Punkte erreicht werden, dabei können 2 Punkte (mangelhaft) mit 4 oder 5 Punkten ausgeglichen werden. Wird in einem Prüfungsfach nur 1 Punkt erreicht, hat man die Prüfung nicht bestanden.

1. Falltechniken

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft

2. Bodentechniken

2.1 Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)

1. Ausführung:

2. Ausführung:

3. Abwehrtechniken

3.1 Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)

1. Ausführung:

2. Ausführung:

4. Atemitechniken

4.1 Fingerstich



4.2 Pressluftschlag	
4.3 Atemtechnik mit dem Kopf	
4.4 Halbkreisfußtritt vorwärts	

5. Würge-/ Nervendrucktechniken

5.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>
--	--

6. Hebeltechniken

6.1 Armhebel im Stand (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>
6.2 Armhebel am Boden (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>



6.3 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>
6.4 Fingerhebel	
6.5 Beinhebel	

7. Wurftechniken	
7.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen)	—
7.1.1 Schaufelwurf	
7.1.2 Eine weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings	
7.2 Talfallzug	

8. Stockabwehr/ -anwendung	
8.1 Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6	<u>Angriffswinkel 1:</u> <u>Angriffswinkel 2:</u>



	<u>Angriffswinkel 3:</u>
	<u>Angriffswinkel 4:</u>
	<u>Angriffswinkel 5:</u>
	<u>Angriffswinkel 6:</u>

9. Messerabwehr

9.1 Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5	<u>Angriffswinkel 1:</u> <u>Angriffswinkel 2:</u> <u>Angriffswinkel 3:</u> <u>Angriffswinkel 4:</u> <u>Angriffswinkel 5:</u>
--	--

10. Weiterführungstechniken	
10.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>
10.2 Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>
10.3 Weiterführung von Atemitechniken (3 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u> <u>3. Ausführung:</u>

11. Gegentechniken	
11.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>



12. Freie Selbstverteidigung	
12.1 Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 4 Gruppen	—
Gruppe I	<u>1. Kragenfassen von hinten einhändig:</u> <u>2. Körperumklammerung von hinten über den Armen:</u> <u>3. Nicht erwünschtes Armeinhängen:</u> <u>4. Beidhändiger Griff in den Nacken (Clinch) und Kniestoß:</u>

Gruppe IV	<u>1. Messer Winkel 1:</u>
	<u>2. Messer Winkel 2:</u>
	<u>3. Messer Winkel 3:</u>
	<u>4. Messer Winkel 5:</u>

13. Anwendungsformen	
13.1 Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster	—
13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick, Beingreifertechnik	
13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne	
13.2 Anwendung von Atemi- und Wurftechniken in Kombination	—
13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen	
13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	

oder



14. Bewegungsformen

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft

15. Kombinationen/ Vielfältigkeit

Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung

16. Angriffs-/ Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

