

Ju-Jutsu
DJK Aschaffenburg



Prüfungsprogramm 2. 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

1.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

2. Bodentechniken

2.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe mit Händen oder Fäusten in der eigenen Rückenlage (Angreifer kniet zwischen den Beinen)

2.2 Verteidigung gegen Atemiangriffe mit Händen oder Fäusten in der eigenen Rückenlage (Angreifer befindet sich in der Reitposition)

3. Abwehrtechniken

3.1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)

1. Ausführung:

2. Ausführung:

3.2 Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z. B. Gunting)



4. Atemtechniken	
4.1 Handkantentechnik	
4.2 Fußtechnik abwärts	
4.3 Fußtechnik seitwärts	

5. Würge-/ Nervendrucktechniken	
5.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>
5.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>

6. Hebeltechniken	
6.1 Armhebel im Stand	
6.2 Armhebel am Boden	



6.3 Handgelenkhebel	
6.4 Fingerhebel	
6.5 Beinhebel	

7. Wurftechniken

7.1 Hüftfegen	
7.2 Rückriss	

8. Stockabwehr/ -anwendung

8.1 Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4	<u>Angriffswinkel 1:</u>
	<u>Angriffswinkel 2:</u>
	<u>Angriffswinkel 3:</u>
	<u>Angriffswinkel 4:</u>



9. Messerabwehr	
9.1 Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	<u>Angriffswinkel 1:</u> <u>Angriffswinkel 2:</u>

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

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

Gruppe II	<u>1. Doppelschwinger:</u> <u>2. Knieschlag:</u> <u>3. Schwinger:</u> <u>4. Rückhandschlag:</u>
Gruppe III	<u>1. Stock Winkel 1:</u> <u>2. Stock Winkel 2:</u> <u>3. Stock Winkel 3:</u> <u>4. Stock Winkel 4:</u>



oder

13. Anwendungsformen	
13.1 Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster	—
13.1.1 Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten	
13.1.2 Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik	
13.2 Anwendung von Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination	—
13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen	
13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	

14. Bewegungsformen
Freie Bewegungsformen im Stand

15. Kombinationen/ Vielfältigkeit
Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung

16. Angriffs-/ Partnerverhalten
Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

