

**Ju-Jutsu
DJK Aschaffenburg**



Prüfungsprogramm 3. 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 Sturz vorwärts

1.2 Sturz rückwärts

2. Bodentechniken

2.1 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)

2.2 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

2.3 Befreiung aus Haltetechnik in eigener Rückenlage (Guard Pass/ Escape)

3. Abwehrtechniken

3.1 Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)

1. Ausführung:

2. Ausführung:

3. Ausführung:



3.2 Dreierkontakt (Ausführung beliebig)	
--	--

4. Atemtechniken	
4.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen)	<u>1. Ausführung:</u> <u>2. Ausführung:</u>
4.2 Lowkick	

5. Würge-/ Nervendrucktechniken	
5.1 Nervendrucktechnik	—
5.1.1 Drosselgrubendruck	
5.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen	—
5.2.1 Schränkwürgen	



6. Hebeltechniken	
6.1 Handgelenkhebel	—
6.1.1 Handbeugehebel zum Boden	
6.2 Fingerhebel	—
6.2.1 Fingerstreckhebel	

7. Wurftechniken	
7.1 Schulterwurf	
7.2 Große Innensichel	
7.3 Beingreifer	—
7.3.1 Doppelhandsichel von vorne	

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

9. Messerabwehr
Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft

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

11. Gegentechniken	
11.1 Gegentechniken gegen Handbeugehebel im Stand	
11.2 Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach eigener Wahl	
11.3 Gegentechnik gegen Hüftwurf	
11.4 Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach eigener Wahl	

12. Freie Selbstverteidigung

12.1 Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen

1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich:

2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz:

3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen:

4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter:

5. Griffansatz zum Oberkörper:

6. Griffansatz zu den Beinen:

7. Aufwärtshaken:

8. Lowkick:



oder

13. Anwendungsformen	
13.1 Demonstration von Atemitechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster	—
13.1.1 Führhand, Schlaghand, Lowkick	
13.1.2 Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik	
13.2 Anwendung von Atemitechniken in Kombination	—
13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen	
13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	
14. Bewegungsformen	
14.1 Übersetzschrirte	
15. Kombinationen/ Vielfältigkeit	
Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung	
16. Angriffs-/ Partnerverhalten	
Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

