



Prüfungsprogramm Erwachsene

Vorbereitungsbogen zum 2. Kyu (Blaugurt)

Name: _____

Bewegungsformen

Freie Bewegungsformen im Stand

- Demonstration der freien Verfügbarkeit von Bewegungsformen aller Art in Verbindung mit Abwehrtechniken

Freie Bewegungsformen am Boden

- Demonstration der freien Verfügbarkeit von Bewegungsformen am Boden

Falltechniken

Falltechniken unter Einwirkung des Partners

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Sturz seitwärts
- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts

Komplexaufgabe

- Demonstration von automatisierten frei verfügbaren Atemkombinationen zum Erzielen von Wirkungstreffern oder Vorbereitung auf Wurf- oder andere Folgetechniken

Bodentechniken

- 1x Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken
- 1x Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken
- 1x Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken
- 1x Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken
- 1x Haltetechnik bei eigener Rückenlage, Gegner zwischen den Beinen (Guard-Position) in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken

Abwehrtechniken

- Abwehrfolge im Dreierkontakt

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder dem Unterschenkel

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 Handaußenkantenschlag

Angriff: _____

Technik: _____

1 Fußstoß abwärts

Angriff: _____

Technik: _____

1 Fußstoß seitwärts

Angriff: _____

Technik: _____

2 Nervendrucktechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2 Handgelenkhebel

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2 Armstreckhebel im Stand

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2 Armstreckhebel bei gegnerischen Bodenlage

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 Ausheber

Angriff: _____

Technik: _____

1 Hüftfegen oder Schenkelwurf

Angriff: _____

Technik: _____

1 Rückriss

Angriff: _____

Technik: _____

Stockabwehr / Stockanwendung

Stockabwehr aus Richtung 1-8 in Verbindung mit Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms

Angriff 1: Stockschlag von oben außen (diagonal in Richtung linke Schulter / Schlüsselbein)

Technikfolge: _____

Angriff 2: Stocks Schlag von oben innen (diagonal in Richtung rechte Schulter / Schlüsselbein)

Technikfolge: _____

Angriff 3: Stocks Schlag von außen (horizontal auf Höhe des linken Ellenbogens)

Technikfolge: _____

Angriff 4: Stocks Schlag von innen (horizontal auf Höhe des rechten Ellenbogens)

Technikfolge: _____

Angriff 5: Stockstich zur Körpermitte (horizontal in Richtung Bauch)

Technikfolge: _____

Angriff 6: Stocks Schlag von oben (vertikal in Richtung Kopf)

Technikfolge: _____

Angriff 7: Stocks Schlag zu den Beinen von außen (diagonal in Richtung linkes Knie)

Technikfolge: _____

Angriff 8: Stocks Schlag zu den Beinen von innen (diagonal in Richtung rechtes Knie)

Technikfolge: _____

5x Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 3

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 4

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 5

Angriff: _____

Technik: _____

Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

Messerabwehr aus Richtung 1-5 in Verbindung mit Kontrolle des waffenführenden Arms

Angriff 1: Messerschnitt zum Hals von oben außen

Technikfolge: _____

Angriff 2: Messerschnitt zum Hals von oben innen

Technikfolge: _____

Angriff 3: Messerschnitt zur Körpermitte von außen

Technikfolge: _____

Angriff 4: Messerschnitt zur Körpermitte von innen

Technikfolge: _____

Angriff 5: Messerstich zur Körpermitte

Technikfolge: _____

Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

1x Angriff mit Kontakt

Angriff: _____

Technik: _____

1x Angriff ohne Kontakt

Angriff: _____

Technik: _____

2x Weiterführung von Wurftechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2x Gegentechniken gegen 2 unterschiedlich versuchte Wurftechniken des Angreifers

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Freie Selbstverteidigung

- gegen Atemi-Angriffe (Duo-Serie C)
- alle Angriffe können rechts wie linksseitig ausgeführt werden
- Der **Prüfer** bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

Angriff 1: Fauststoß zum Kopf oder zur Körpermitte (Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)

Technikfolge: _____

Angriff 2: Fauststoß zur Körpermitte

Technikfolge: _____

Angriff 3: Handaußenkantenschlag zum Hals

Technikfolge: _____

Angriff 4: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte

Technikfolge: _____

Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

Technikfolge: _____

Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken aller Art (1-2 Minuten mit 1x Partnerwechsel)

Sicherungstechniken

- Während der Prüfung müssen mind. 2 verschiedene Sicherungstechniken (Festlege- und/oder Transporttechniken) eingesetzt bzw. die Kombination damit beendet werden

Kombination / Vielfältigkeit

- Alle Techniken müssen in Kombinationen mit mind. 2 weiteren Ju-Jutsu-Techniken demonstriert werden (eine Abwehrtechnik mit mind. 2 weiteren Folgetechniken)

Angriffs- / Partnerverhalten

- Das Angriffs- und Partnerverhalten incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

Sonstiges

- Alle Atemtechniken der Gürtelstufe werden in der Prüfung stichprobenartig an der Pratze abgefragt und müssen prinzipiengerecht demonstriert werden können (Hüfteinsatz, Schlagkraft, Treffsicherheit).

Wallraff/Bänfer/KSV Auedamm e.V. im April 2011