



Prüfungsprogramm Erwachsene

Vorbereitungsbogen zum 1. Kyu (Braungurt)

Name: _____

Bewegungsformen

Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

- Demonstration der freien Verfügbarkeit von Bewegungsformen aller Art in Verbindung mit Abwehr- und Atemtechniken

Falltechniken

- Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

Komplexaufgabe

Atemi- und Wurftechniken

- Demonstration von automatisierten frei verfügbaren Atemi-/Wurfkombinationen, um den Angreifer zu Boden zu bringen

Bodentechniken

- Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition
- Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage
- Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würfetechniken

Abwehrtechniken

- Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

1 Fingerstich oder Pressluftschlag

Kombination

Angriff: _____

Technik: _____

1 Kopfstoß oder Kopfschlag

Angriff: _____

Technik: _____

1 Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff: _____

Technik: _____

2 Würgetechniken mit Armen oder Händen

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 Rückentransportgriff

Angriff: _____

Technik: _____

1 Kopfkontrollgriff

Angriff: _____

Technik: _____

Fingerhebel

Angriff: _____

Technik: _____

3 Handgelenkhebel

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 3

Angriff: _____

Technik: _____

2 Armbeugehebel im Stand

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: _____

Technik: _____

2 Beinhebel

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2 Beingreifer

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 Selbstfallwurf

Angriff: _____

Technik: _____

Stockabwehr / Stockanwendung

Stockabwehr aus Richtung 1-8 mit Entwaffnungstechnik

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

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

Angriff 6: Stockschlag von oben (vertikal in Richtung Kopf)

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

5x Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe

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 Störtechnik

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: _____

2x Weiterführung von Hebeltechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2x Weiterführung von Wurftechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

3x Weiterführung von Atemitechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 3

Angriff: _____

Technik: _____

2x Gegentechniken gegen 2 unterschiedlich versuchte Hebeltechniken des Angreifers

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

Angriff 1: Messerstich von oben außen in Dolchhaltung (Nr. 1)

Technikfolge: _____

Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)

Technikfolge: _____

Angriff 3: Messerstich von oben innen (Nr. 2) oder von außen (Nr. 1) in Dolchhaltung Ziel ist die Seite des Körpers (Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)

Technikfolge: _____

Angriff 4: Stocks Schlag von oben (Nr. 6)

Technikfolge: _____

Angriff 5: Stockschlag von oben außen (Nr. 1)

Technikfolge: _____

Verteidigung gegen je vier vom Prüfer angesagte waffenlose Angriffe:

- 4 Angriffe mit Kontakt
- 4 Angriffe ohne Kontakt

Freie Anwendungsformen

- Freie Auseinandersetzung mit Atemi-Techniken 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 inkl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mit bewertet

Sonstiges

- Alle Atemitechniken 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