

柔術

Ju-Jutsu

1. Dan Prüfungsprogramm

David Pietsch

21.07.2012, Hannover



-
- 1 **Bewegungsformen**
Bewertung entfällt
 - 2 **Falltechniken**
Bewertung entfällt
 - 3 **Komplexaufgaben Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken in Kombinationen**
 - 4 **Bodentechniken – 3 Haltetechniken (kurz: HT) nach Befreiungstechnik**
Schwinger → Seitliche HT → HT in Kreuzposition
Ohrfeige → HT in Kreuzposition → HT am Kopf
Fausstoß Kopf → HT in Reitposition → Seitliche HT
 - 5 **Abwehrtechniken**
 - 5.1 **Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen min. 3 unterschiedl. Atemiangriffe**
Ohrfeige → Armstreckhebel über Schulter
Fauststoß zum Kopf → Armstreckhebel
Ellenbogenschlag → Genickdrehhebel
Rückhandschlag → Drehstreckhebel
 - 5.2 **3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen**
Rückhandschlag → Ellenbogenabwehr gegen Oberarm
Fußstoß vorw. (hoch angesetzt) → Ellenbogenabwehr gegen Knie
Ohrfeige → Ellenbogenabwehr gegen Bizeps
 - 6 **Atemitechniken**
 - 6.1 **Handinnenkantenschlag**
Fausstoß zum Kopf → Handfegen, Handinnenkantenschlag
 - 6.2 **4 Ellenbogentechniken**
Würgen von der Seite → Ellenbogentechnik und Hüftwurf
Fauststoß Kopf → Handfegen, Ellenbogentechnik auf die Rippen
Würge mit dem Unterarm von hinten → Ellenbogentechnik und Armstreckhebel
Doppelschwinger → Knieschlag, Ellenbogentechnik abwärts
 - 6.3 **1 Atemi nach Prüfvorgabe**

Blau = Verteidigungsform als Beispiel

Rot = Angriff oder Störaktion

柔術

Ju-Jutsu

1. Dan
Prüfungsprogramm

David Pietsch

21.07.2012, Hannover



-
- 7 **2 Würge- und Nervendrucktechniken mit Beinen oder Füßen**
Ohrfeige → Seitstreckhebel mit anschl. Spannwürge abgeknieet
Würge in Guardposition nach Innensichel → Würge mit Unterschenkel
Fausstoß Kopf → Schulterwurf + Würge mit dem Fuß (Außenrist)
- 8 **Sicherungstechniken** (1 Festlegetechnik kombiniert mit Hebel/Würge u. Nervendruck)
Ohrfeige → Armriegel von innen am Boden mit Ohrendruck
Ohrfeige → Handgelenkhebel am Boden mit Augendruck
- 9 **Hebeltechniken**
- 9.1 **1 Genickhebel** nach Umklammerung von vorn unter den Armen
- 9.2 **6 Armstreckhebel (kurz: ASH) (3 im Stand und 3 am Boden)**
Stand:
Ohrfeige → Armstreckhebel über Schulter
Ohrfeige → Armriegel von innen
Rückhandschlag → Körperstreckhebel
Würge mit dem Unterarm v. hinten → Herausdrehen und umgekehrter ASH
- Boden:
Ohrfeige → ASH in seitl. Halteposition über Oberschenkel
Fausstoß zum Kopf → Armriegel bei Bodenlage des Gegners
Rückhandschlag → Körperstreckhebel am Boden
Ohrfeige → ASH über das eigene Knie
- 10 **Wurftechniken**
- 10.1 **Schleuderwurf**
Schlag von oben → Aufnehmen, weiterführen und Wurf
- 10.2 **2 Ausheber**
Schwinger → Ausheber von außen (Ura-nage)
Fußtritt vorw. (hoch angesetzt) → Bein aufnehmen + Ausheber
Versuchter Hüftwurf → Umklammerungswurf (Ushiro-Goshi)
Schwitzkasten v. d. Seite → Schaufelwurf
- 10.3 **2 Selbstfaller**
Rückhandschlag → Talfallzug
Vers. beidh. Würgen v. vorn → Kopf- o. Eckenwurf
- 10.4 **1 Wurftechnik** nach Prüfvorgabe

Blau = Verteidigungsform als Beispiel

Rot = Angriff oder Störaktion

柔術

Ju-Jutsu

1. Dan
Prüfungsprogramm

David Pietsch

21.07.2012, Hannover



-
- 11 **Stockabwehr**
Stockabwehr mit Entwaffnung u. Kontrolle der Waffe gegen Angriff 1-8
- 12 **Messerabwehr**
Messerabwehr mit evtl. Störtechnik und Entwaffnung
- 13 **Weiterführungstechniken**
- 13.1 **3 WF von Hebeltechniken (Ansätze)**
Ohrfeige → Versucher Armstreckhebel über der Schulter → Übergang Armbeugehebel o. Schwertwurf
Griff einhändig ins Revers → Versucher Handdrehhebel → Übergang Armstreckhebel
Rückhandschlag → Versucher Bauchstreckhebel → Übergang Beindurchzug o. Armbeugehebel
- 13.2 **3 WF von Wurftechniken (Ansätze)**
Große Außensichel → Aussteigen → Beinfeger o. Innensichel
Hüftwurf → Aussteigen → Talfallzug o. Gr. Außensichel
Schulterwurf → Aussteigen → Beinriegel geg. Unterschenkel
- 13.3 **2 WF von Würgetechniken (Ansätze)**
Würge mit dem U.Arm v. hinten → Rausdrehen → Außensichel o. Körperabbiegen
Knöchelwürge beidseitig → Griff. o. Sprengen → Wurftechnik o. Doppelhandsichel von vorn
- 14 **Gegentechniken**
- 14.1 **3 GT gegen Hebeltechniken (Ansätze)**
Versucher Armstreckh. über Schulter → Armbeugehebel o. Schwertwurf
Genickbeugeh. im Stand von vorn → Armstreckhebel nach Herausdr.
Körperstreckhebel → Schaufelwurf o. Talfallzug
Genickhebel → Schulterwurf
- 14.2 **3 GT gegen Wurftechniken (Ansätze)**
Hüftwurf → Sperren und Große Außensichel
Gr. Innensichel → Aussteigen und Eckenwurf o. Armbeugeh. von hinten
Schulterwurf → Körperrückriß o. Körperabbiegen
- 14.3 **2 GT gegen Würgetechniken (Ansätze)**
Knöchelwürge beidseitig → Kipphandhebel o. Hüftfegen
Würgen von hinten mit dem Unterarm → Handdrehhebel oder ASH nach Herausdrehen

Blau = Verteidigungsform als Beispiel

Rot = Angriff oder Störaktion

柔術

Ju-Jutsu

1. Dan
Prüfungsprogramm

David Pietsch

21.07.2012, Hannover



-
- 15 Freie SV – Abwehr von mehreren unbewaffneten Angreifern
- 16 Freie Anwendungsformen

Blau = Verteidigungsform als Beispiel

Rot = Angriff oder Störaktion