



Prüfungsprogramm 1. Dan

Gerrit Unruh

Hannover, 21.07.2012

1. Bewegungsformen **Bewertung entfällt**

2. Falltechniken **Bewertung entfällt**

3. Komplexaufgabe

Demonstration von einer oder mehrerer Atemi-/Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechnik am sich bewegenden, sonst passiven Partner.

4. Bodentechniken

4.1 3 Haltetechniken nach Befreiungstechnik

1. Seitliche Halteposition **Befreiungstechnik** Kreuzposition
2. Kreuzposition **Befreiungstechnik** Reitposition
3. Reitposition **Befreiungstechnik** seitliche Halteposition
oder als Kette

5. Abwehrtechniken

5.1 Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen unterschiedliche Atemiangriffe

1. Angriff: Fauststoß zum Kopf
2. Angriff: Schlag von oben außen
3. Angriff: Ellenbogenstoß vorwärts

5.2 3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen

1. Angriff: Schwinger
2. Angriff: Fausrückenschlag
3. Angriff: Fußstoß (hoch angesetzt)

6. Atemitechniken

6.1 1 Handinnenkantenschlag

Angriff: Fauststoß zum Kopf

6.2 4 Ellenbogentechniken

1. Ellenbogentechnik seitwärts gegen Würgen von der Seite
2. Ellenbogentechnik rückwärts gegen Umklammerung von hinten unter den Armen
3. Ellenbogentechnik aufwärts gegen Schwinger
4. Ellenbogentechnik abwärts gegen Griff zu den Beinen

6.3 1 Atemtechnik nach Vorgabe aus den vorangegangenen Graden

7. Würge- und Nervendrucktechniken

7.1 2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen

1. Spannwürge gegen Ohrfeige
2. Unterschenkelwürge gegen Große Innensichel von vorne und Guard Position

8. Sicherungstechniken

8.1 Kombinierte Festlegetechnik (Hebel oder Würge i.V.m. Nervendruck)

1. Handbeugehebel und Nervendruck gegen Schlag von oben innen

9. Hebeltechniken

9.1 Genickhebel

Angriff: Umklammerung von vorne unter den Armen

9.2 3 Armstreckhebel im Stand

1. Körperstreckhebel gegen Fastrückenschlag
2. Armriegel v. außen gegen Schlag von oben innen
3. Bauchstreckhebel gegen Fauststoß zum Magen

9.3 3 Armstreckhebel am Boden

1. Seitstreckhebel gegen Schlag von oben außen
2. Armstreckhebel über den Bauch gegen Fauststoß zum Magen
3. Armriegel am Boden gegen Ohrfeige

10. Wurftechniken

10.1 Schleuderwurf (indirekt)

Angriff: Schlag von oben

10.2 2 Ausheber

1. Umklammerungswurf gegen Umklammerung von vorne über den Armen
2. Ausheber von innen gegen Schwinger

10.3 2 Selbstfaller

1. Eckenwurf (Variante) gegen Griffansatz zum Hals
2. Talfallzug gegen Fastrückenschlag

10.4 Wurftechnik nach Vorgabe aus den vorangegangenen Graden

11. Stockabwehr /Stockanwendung

Stockabwehr mit Entwaffnung gegen Angriffe 1 – 8

12. Abwehr und Anwendung sonstiger Waffen

Mit Störaktion und Entwaffnung gegen Messerstich/-schnitt 1 – 5

13. Weiterführungstechniken

13.1 gegen 3 Hebelansätzen

1. Bauchstreckhebel dreht Arm Beindurchzug gegen Fauststoß zum Magen
2. Körperstreckhebel winkelt an Armbeugehebel gegen Faustrückenschlag z. Kopf
3. Armstreckhebel ü.d. Schulter winkelt an Armbeugehebel gegen Schwinger

13.2 gegen 3 Wurfansätze

1. Hüftwurf senkt KSP ab große Innensichel gegen Würge v. d. Seite
2. Schulterwurf steigt aus große Außensichel gegen Schlag v. oben
3. Große Innensichel steigt aus Schulterwurf gegen Ohrfeige

13.3 gegen 2 Würgetechniken

1. Unterarmwürge i. Stand dreht sich raus Armstreckhebel gegen Fauststoß z. Kopf
2. Knöchelwürge dreht sich raus Genickdrehhebel gegen Würge v. vorne

14. Gegentechniken

14.1 gegen 3 angesetzte Hebeltechniken

1. Handbeugehebel Abwehr: Kipphandhebel
2. Genickhebel Abwehr: Schulterwurf
3. Bauchstreckhebel Abwehr: Talfallzug

14.2 gegen 3 angesetzte Wurftechniken

1. Schulterwurf Abwehr: Genickdrehhebel

- | | | |
|----|-------------------|----------------------|
| 2. | Kopfwurf | Abwehr: Handfegen |
| 3. | Große Innensichel | Abwehr: Schulterwurf |

14.3 gegen 2 angesetzte Würgetechniken

- | | | |
|----|--------------------------|------------------------|
| 1. | Unterarmwürge von hinten | Abwehr: Schulterwurf |
| 2. | Knöchelwürge | Abwehr: Armstreckhebel |

15. Freie SV

Freie Abwehr gegen 2 unbewaffnete Angreifer

Angesagte und freie Angriffe mit und ohne Kontakt

16. Freie Anwendungsformen

Freie Auseinandersetzung mit Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form im Stand und Boden.