



Prüfungsprogramm zum
1. Kyu Ju-Jutsu



- 1 **Bewegungsformen mit Partner und Pratzen**
- Atemi- und Griffansätze
- 2 **Falltechniker**
- u.a. Freier Fall
- 3 **Komplexaufgaben Atemi- und Wurftechniken in Kombinationen**
- 4 **Bodentechniken m. abschließender Kontrolle**
 1. bei gegnerischer Bauchlage o. Bankposition gegen **Rückhandschlag**
Doppelbl., Tritt Kniek., ASH z Boden
 2. bei gegnerischer Seiten- o. Rückenlage gegen **Fußtechnik vorwärts**
Sichel, linkes Knie Hals
 3. Übergang von Haltetechnik zu HT in Verb. Mit Hebel- o. **Würgetechnik** gegen **Ohrfeige**
Technikkombinationen am Boden
- 5 **Abwehrfolge mit Dreierkontakt**
Schlag von oben außen z. Bsp. **Armstreckhebel über Schulter, Bauchstreckhebel, Körperstreckhebel, Kreuzfesselgriff**
- 6 **Ju-Jutsu Techniken in Kombination**
 1. Fingerstich oder Pressluftschlag
Fingerstich+Körperabbiegen gegen **Ohrfeige**
Pressluftschlag+Genickdrehhebel gegen **Umkl. V. vorn unter den Armen**
 2. Kopfstoß/Kopfschlag
Kopfstoß+Innensichel gegen **Griff in den Nacken**
 3. Halbkreisfußtritt vorwärts
Halbkreisfußtritt vorw.+Handdrehhebel gegen **Fauststoß vorwärts**
 4. Rückentransportgriff
Faustschlag gegen Lendenwirbels.+RTG+Lösen mit Sichel gegen **vers. Griff einh. zum Revers**
 5. Kopfkontrollgriff
Fußtechnik Kniekehle+ Re. Arm sichern + KKG gegen **RHS**
 6. Zwei Würgetechniken mit Armen oder Händen
Freies Würgen mit Armeinschluß (S. 250) gegen **Fauststoß zum Kopf**
Freies Würgen vor der Schulter (S. 250) gegen **Fauststoß zum Kopf**
 7. Fingerhebel
Lösetechnik+Fingerhebel gegen **Umkl. Von hinten unter den Armen**
 8. Zwei Bein- o. Hüfthebel
Beindurchzug gegen **Umkl. Von hinten über den Armen**
Beinriegel (S. 247) gegen **Fußtechnik vorwärts**
 9. Drei Armbeugehebel (2x Stand, 1x Boden)
ABH verr. Im Stand gegen **Würgen von der Seite**
ABH im Stand gegen **Schlag von oben**
Kreuzfesselgriff als Bodentechnik gegen **???**

10. 3 Handgelenkhebel
Handseithebel
Kipphandhebel
Handdrehhebel
gegen **Händeschütteln/Handfassen**
gegen **diag. Handgelenkfassen**
gegen **Griff ins Revers**
11. Doppelhandsichel
Abtauchen + DHS v. hinten
gegen **Schwinger**
12. Schaufelwurf
Schaufelwurf
gegen **Schwitzkasten v. d. Seite**
13. Selbstfallwurf
Kopf-/Eckenwurf
gegen **Würgen v. vorne**
- 7 Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik
Angriff 1 (Schlag von oben außen):
Schulterstopp
Angriff 2 (Schlag von oben innen):
Aufnehmen, In Rotation zu Boden führen, ASH über dem Knie
Angriff 3 (Schlag von außen zur Mitte):
Eindreihen
Angriff 4 (Schlag von innen zur Mitte):
Knieblock, ASH über der Brust
Angriff 5 (Stich zur Körpermitte):
Ausweichen nach außen, Lösentechnik
Angriff 6 (Schlag von oben):
???
Angriff 7 (Schlag von außen zu den Beinen):
Knietechnik
Angriff 8 (Schlag von innen zu den Beinen):
Knietechnik
- 8 Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik:
Angriff 1 (Schnitt/Stich von oben außen):
Eindreihen mit Ellenbogenschlag
Angriff 2 (Schnitt/Stich von oben innen):
Doppelblock mit Unterarmschlag auf Ellenbogen
Angriff 3 (Schnitt/Stich von außen zur Mitte):
Eindreihen mit Kopfstoß
Angriff 4 (Schnitt/Stich von innen zur Mitte):
Block von außen mit Lowkick
Angriff 5 (Stich zur Körpermitte):
Kreuzblock, Tritt Schienbein
- 9 Weiterführungstechniken (von 2 Hebeltechniken):
ASH über Schulter, Übergang Armbeugehebel
Armriegel von außen, Übergang ABH
gegen **Schlag von oben außen**
gegen **Fausstoß Körpermitte**
- Weiterführungstechniken (von 2 Wurftechniken):
Schulterwurf, Übergang Innensichel
Hüftwurf, Gegn. steigt aus, Selbstfallw.
gegen **Schlag von oben**
gegen **Ohrfeige**
- 3x Weiterführung nach abgewehrter Atemietechnik des Verteidigers
Ohrfeige – Unterarmblock - Fauststoß zum Kopf - Unterarmblock – ASH im Stand
RHS – Doppelbl. Außen – links Handk.schlag – Block m. links - ASH
Fußt. Vorw. – Uarmblock – Schwinger – UArmblock – Doppelhandsichel

- 10 Gegentechniken gegen 2 Hebeltechniken
ASH o. KFG gegen **Armriegel von außen**
ABH / Schwertwurf gegen **Vers. ASH über Schulter**
- Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken
Sperrn u. Sichel gegen **Hüftwurf**
Aussteigen + Eckenwurf gegen **Gr. Innensichel**
- 11 Freie SV gegen 5 Waffenangriffe
- | | | |
|--|---|--|
| - Messerstich von o. a. (Dolchhaltung) | - | Doppelbl, ABH nach Eindrehen |
| - Messerstich geradlinig zur Körpermitte | - | Kreuzbl, Handgelenkhebel |
| - Messerstich von oben innen (Dolchhaltung) mit Gegendrehen | - | Uarmbl, Eindrehen, Würge a Hals |
| - Stockschlag von oben | - | Schulterwurf |
| - Stockschlag von oben außen | - | Uarmblock m Eindrehen, |
| Handdrehhebel | | |
- Freie SV gegen 4 angesagte waffenlose Angriffe **mit** Kontakt
- Freie SV gegen 4 angesagte waffenlose Angriffe **ohne** Kontakt
- Verteidigung mit Stock gegen 5 Angriffe ohne Kontakt
- | | | |
|--|-------|---------------------------|
| Abtauchen, Doppelhandsichel mit Stock | gegen | Schwinger |
| Block mit Stock, Kreuzw. v. hinten | gegen | Fußtritt vorwärts |
| Block Stock, Würge Stock & Unterarm | gegen | Ohrfeige |
| Block, Übergang Kreuzfesselgriff | gegen | Rückhandschlag |
| Block von außen, Würge | gegen | Griffansatz Revers |
- 12 Freie Anwendungsformen im Atembereich (Atemitechniken aller Art)