



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### 3. Kyu (grün) - 17 Prüfungsfächer

#### Stellungen / Bewegungsformen

- Übersetzschriffe (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf der Stelle)
- Bewegungsformen in der Bodenlage (Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten vorwärts/rückwärts, Drehungen 90°/180°, Rollen, Aufstehen)

#### Falltechniken

- Sturz vorwärts / Sturz rückwärts
- Rollen über Hindernisse (vorwärts / rückwärts)

#### Komplexaufgabe

- Eine oder mehrere Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

#### Bodentechniken

- 1x Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage
- 1x Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition)
- 1x aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen

#### Abwehrtechniken

- 4 Abwehrtechniken mit der Hand
- 1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder dem Schienbein (nach innen oder außen)

#### Atemitechniken

- 2 Ellbogentechniken
- 1 Low-Kick (Schienbeintritt)

#### Würge- und Nervendrucktechniken

- 1 Nervendrucktechnik
- 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (ohne Verwendung der Kleidung)

#### Hebeltechniken

- 1 Handgelenkhebel
- 1 Armbeugehebel als Transporttechnik

#### Wurftechniken

- 1 Schulterwurf oder Schulterzug
- 1 Große Innensichel

#### Stockabwehr / Stockanwendung

- Stockabwehr aus Richtung 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle des waffenführenden Arms

#### Weiterführungstechniken

- 2x Weiterführung von Hebeltechniken
- 2x Weiterführung von Atemitechniken

#### Gegentechniken

- 2 Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Hebeltechniken des Angreifers

#### Freie Selbstverteidigung

- gegen 5 Umklammerungsangriffe (DUO-Serie 2)

#### Freie Anwendung

- Bereich Atemis: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art (1-2 Minuten mit 1x Partnerwechsel)

# KSV Auedamm e.V. – Ju-Jutsu 柔術

Moderne Selbstverteidigung in Kassel-Bad Wilhelmshöhe



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### **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).

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Februar 2009