



Prüfungsprogramm Erwachsene

Vorbereitungsbogen zum 3. Kyu (Grüngurt)

Name: _____

Bewegungsformen

Übersetzungsschritte

- vorwärts
- seitwärts (vorderer Fuß / hinterer Fuß)
- rückwärts
- auf der Stelle

Bewegungsformen in der Bodenlage

- Verteidigungslage
- Auslagenwechsel in der Bodenlage (rechts / links)
- Gleiten in der Bodenlage (vorwärts / rückwärts)
- Drehung in der Bodenlage (90° / 180°)
- Rollen in der Bodenlage
- Aufstehen aus der Bodenlage (mit Eigensicherung)

Falltechniken

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Rollen in den Stand über Hindernisse (vorwärts / rückwärts)

Komplexaufgabe

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

Bodentechniken

- 1x Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage
- 1x Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)
- 1x aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

4 Abwehrtechniken mit der Hand

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 3

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 4

Angriff: _____

Technik: _____

1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder dem Schienbein

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

2 Ellenbogentechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 Low-Kick (Schienbeintritt)

Angriff: _____

Technik: _____

1 Nervendrucktechnik

Angriff: _____

Technik: _____

1 Würgetechnik mit Armen oder Händen

Angriff: _____

Technik: _____

1 Handgelenkhebel

Angriff: _____

Technik: _____

1 Armbeugehebel als Transporttechnik

Angriff: _____

Technik: _____

1 Schulterwurf oder Schulterzug

Angriff: _____

Technik: _____

1 Große Innensichel

Angriff: _____

Technik: _____

Stockabwehr / Stockanwendung

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

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: Stocks Schlag von innen (horizontal auf Höhe des rechten Ellenbogens)

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

Angriff 6: Stocks Schlag von oben (vertikal in Richtung Kopf)

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

2x Weiterführung von Hebeltechniken

Kombination 1

Angriff 1: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff 2: _____

Technik: _____

2x Weiterführung von Atemitechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Gegentechniken

- 2 Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Hebeltechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Freie Selbstverteidigung

- gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)
- alle Angriffe können rechts wie linksseitig ausgeführt werden
- Der **Prüfling** bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

Angriff 1: Umklammerung von vorn unter den Armen *oder* über den Armen

(Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)

Technikfolge: _____

Angriff 2: Umklammerung von hinten unter den Armen *oder* über den Armen

(Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)

Technikfolge: _____

Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff mit rechts)

Technikfolge: _____

Angriff 4: Schwitzkasten von vorn (Angriff mit links)

Technikfolge: _____

Angriff 5: Würgen von hinten mit dem Unterarm

Technikfolge: _____

Freie Anwendungsformen

- Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken 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 incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

Sonstiges

- Alle Atemitechniken 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 April 2011