



JU-JUTSU

PRÜFUNGSPROGRAMM

3. KYU



3. Kyu (Grüngurt)

1. Bewegungsformen

1.1 Übersetzschrte

1.1.1 vorwärts



1.1.2 rückwärts



1.1.3 auf der Stelle



1.2 Bewegungsformen in der Bodenlage

1.2.1 Verteidigungslage

1.2.2 Auslagenwechsel in der Bodenlage

1.2.3 Gleiten in der Bodenlage

1.2.4 Drehungen in der Bodenlage

1.2.5 Rollen in der Bodenlage

1.2.6 Aufstehen aus der Bodenlage

2. Falltechniken

2.1 Sturz vorwärts



2.2 Sturz rückwärts



2.3 Rollen in den Stand über Hindernisse

2.3.1 vorwärts

2.3.2 rückwärts

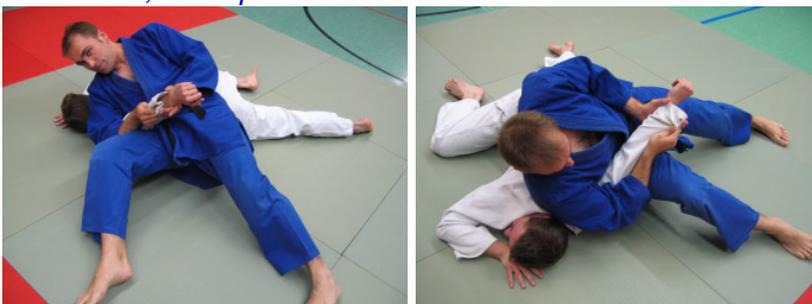
3. Bodentechniken

3.1 eine Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage

- Der Verteidiger belastet den in der Bauchlage befindlichen Verteidiger mit seinem Körpergewicht
- Durch Kontrolle der Hüfte mit den Beinen wird die Bewegung zusätzlich eingeschränkt
- Die Arme sichern die des Gegners und / oder dessen Kopf
- *Einsteigen in die Bank, Beine nach hinten strecken, Beine des Partner anheben, Arme des Gegners fixieren oder würgen*



- *Kesa Katame bei Bauchlage des Partners, Kontrolle muß durch das Belasten entstehen, nicht primär durch Hebel*



3.2 eine Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage

- Der Gegner wird zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers eingeklemmt
- Die Arme sichern die des Gegners und / oder dessen Kopf
- *Kontrolle in der Guard*



- *Kontrolle in der Guard, im Rücken des Gegners*

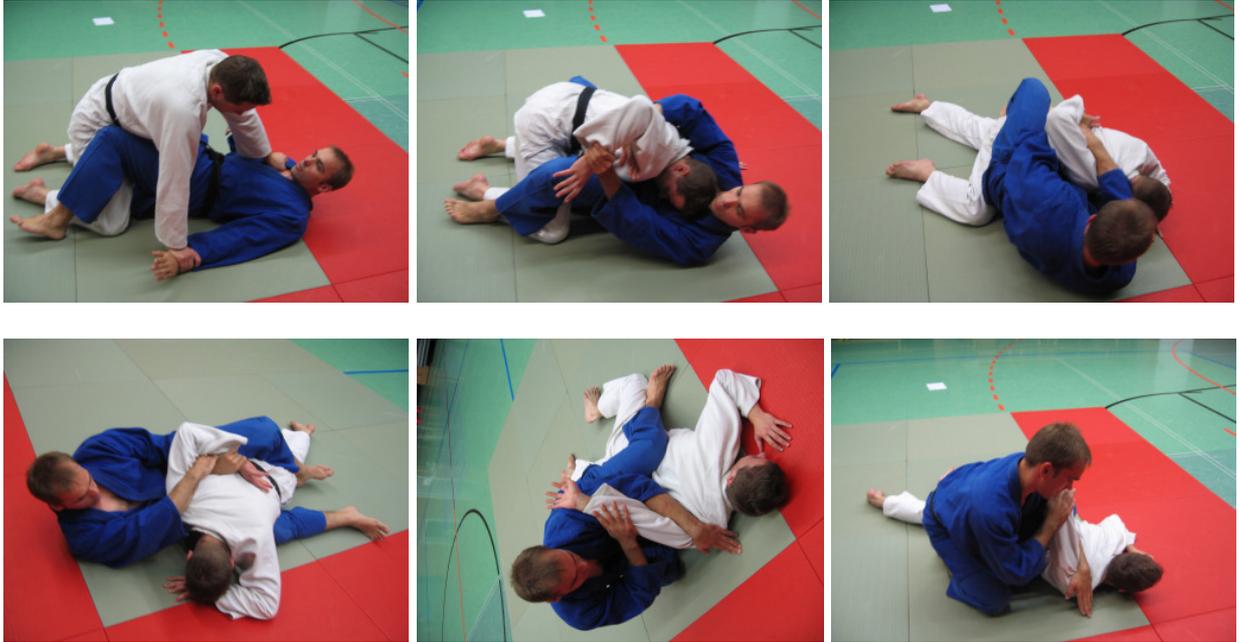


3.3 aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

- Der Verteidiger befindet sich in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)
- Er kontrolliert den zwischen seinen Beinen knienden Gegner
- Durch Einsatz seines Körpers und der Extremitäten zwingt er den Gegner aus der Ausgangssituation in die Rücken oder Bauchlage und kontrolliert diesen anschließend
- *Ausgangslage Technik 3.2, ein Bein von außen klammern, strecken (Stütze nehmen) und zu dieser Seite aufrollen*



- *Gegner zwischen den Beinen bei eigener Rückenlage, Arm des Gegners erfassen und seitlich rausdrehen. Kontrolle durch Hebel aufbauen*



4. Komplexaufgabe

4.1 Demonstration einer Wurftechnik nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehreren Wiederholungen)

- *Der Prüfling nimmt im Stand Griffkontakt mit dem sich bewegendem Partner auf*
- *Aus der Bewegung heraus wendet er eine oder mehrere Wurftechniken seiner Wahl an*
- *Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegen, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik*

Korrekte Technik bedeutet:

- *den Gegner in den Wurf ziehen, nicht selbst in den Gegner gehen*
- *deutlicher Gleichgewichtsbruch*
- *die natürliche Bewegung des Gegners ausnutzen, kein Wurf gegen die Bewegung*
- *keinen Wurf erzwingen, der Wurf muß sich ergeben*
- *Bewegungsrichtung des Gegners kann durch kurzen Druck oder Zug beeinflusst werden, der Gegner wird gegen die Richtung arbeiten, das kann genutzt werden*

Sinnvoll ist es einen Wurf in jede Richtung zu beherrschen, einen eingedrehten nach vorn, eine Variante des Aushebers, und einen Wurf nach hinten (z.B. Außensichel). So kann auf jede Bewegung des Gegners reagiert werden.

5. Ju-Jutsu Techniken in Kombination

5.1 vier Abwehrtechniken mit der Hand

(Handaußenkante, Handinnenkante, Handfläche, Handrücken oder Handballen)

- Handfegen



- Handkantenblock (Innen- oder Außenkante ist möglich)



- Handballenstoß auf den Oberarmansatz als Schulterstopp (stoppen im Ansatz durch Blockieren der Schulter)



- *Abwehr durch Schlagen mit dem Handrücken gegen den angreifenden Arm*



5.2 ein mal Fuß bzw. Unterschenkelabwehr

(Fußsohle, Fußaußenkante, Fußballen, Schienbein oder Außenseite des Beins)

- *Stoppfußstoß gegen Schlägerangriff, Trefffläche mit den Ballen an der Hüfte oder auf dem vorderen Bein*



- *Abwehr mit dem Unterschenkel nach außen gegen Halbkreisfußtritt*



- *Abwehr mit dem Unterschenkel nach innen gegen Fußstoß vorwärts*



5.3 zwei Ellenbogentechniken

(als Stoß oder Schlag)

- *Ellenbogenschlag vorwärts z.B. gegen Körperumklammerung*



- *Ellenbogenstoß seitwärts z.B. gegen Würgen von der Seite*



- *Ellenbogenstoß rückwärts z.B gegen Würgen von hinten*



5.4 ein Low-Lick

(seitlich als Low-Kick)

Beim Low-Kick wird der Oberschenkel des vorderen Beins mit dem Schienbein angegriffen, dabei erfolgt die Wirkung nicht primär durch das Auftreffen, sondern durch das Ziehen des Schienbeins über den Oberschenkel

- *Nach passiver Abwehr eines Halbkreis kicks*
- *Gegen Oberarmfassen einhändig, anschließend Gegner nach vorn runterarbeiten*

5.5 eine Nervendrucktechnik (auf alle sich bietenden Vitalpunkte)

- *Unter der Nase*



- *Oberarm- Innenseite*



- *Handrücken (mit Knöchel)*



- *Daumengrube*



- *Unter dem Kehlkopf*



- *Unter dem Ohr einseitig*



- *Unter dem Ohr beidseitig*



- *In der Augengrube*



- *Auf der Knochenhaut des Schienbein*



5.6 eine Würgetechnik mit Armen oder Händen

(Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn oder der Luftzufuhr zur Lunge)

- Freies Würgen



- Knöchelwürge



- Würgen beim Rückentransport



- Würgen mit dem Unterarm



- Würgen mit dem Unterarm des Gegners



5.7 ein Handgelenkhebel

- Handbeugehebel



- Kipphandhebel



- Handseitthebel



- Handdrehgriff



- Handdrehhebel



- Kavaliersgriff



5.8 ein Armbeugehebel (als Transporttechnik)



Armbeugehebel



Kreuzfesselgriff



Polizeigriff

5.9 ein Schulterwurf oder Schulterzug

- *Schulterwurf im Stand*





- *Schulterwurf auf Knie*



- *Schulterzug*



5.10 eine Große Innensichel

- *Große Innensichel gegen Oberarmfassen*



6. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

6.1 (Abwehr der Stockangriffe 1-8)

- *Abwehr der Stockangriffe 1-8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen*
- *Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig*
- *Die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling freitags*

Stockangriffe:

1. Stocks Schlag von oben außen
2. Stocks Schlag von oben innen
3. Stocks Schlag von außen
4. Stocks Schlag von innen
5. Stockstich zur Körpermitte
6. Stocks Schlag von oben
7. Stocks Schlag von außen zu den Beinen
8. Stocks Schlag von innen zu den Beinen

7. Weiterführungstechniken

7.1 Weiterführung nach Hebeltechniken

- *je eine Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers*
- *Bei der Weiterführung ist die durch die Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen*
- *Ansatz Handdrehbeugehebel, Angreifer versucht den Arm zu beugen, Übergang in Handdrehhebel, Anschließend Rückkehr in Handdrehbeugehebel*
- *Ansatz Armriegel von außen, Angreifer versucht Arm zu beugen, Übergang in Armbeugehebel und zu Boden bringen des Angreifers*
- *Ansatz Armstreckhebel über die Schulter, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel und zu Boden bringen*
- *Ansatz Seitstreckhebel, Gegner winkelt den Arm an, Weiterführung mit Armbeugehebel*
- *Ansatz Kipphandhebel, Gegner schiebt seinen Ellenbogen vor, Weiterführung mit einem Wurf nach vorn*

7.2 zwei mal Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers

- Der Prüfling verteidigt sich im Verlauf der Abwehrhandlung mit einer Atemitechnik seiner Wahl (z.B. Handkantenschlag)
- Diese Atemitechnik des Verteidigers wird gestoppt bzw. abgeleitet (durch Abwehrtechnik oder Zugreifen), verschiedene Atemitechniken sind möglich
- Der Verteidiger folgt nun seinerseits mit 2 unterschiedlichen, auf die Störung passenden Folgetechniken (z.B. Wegschlagen oder Verhebeln des abwehrenden Arms)
- Der Prüfling kann die Situation vorher mit dem Partner absprechen, um seine Demonstration vorzubereiten
- *Passivabwehr gegen Schwinger durch den Verteidiger, Konter mit eigenem Schwinger, der Gegner macht einen aktiven Block, der Verteidiger hakt den blockenden Arm mit dem Schlagarm ein, zieht den Block nach unten außen und kontert mit einem Ellenbogenschlag zum Kopf (mit der Schlaghand)*
- *Passivabwehr gegen Schwinger, Konter mit rechter geraden zum Körper, Angreifer fegt die Faust, der Verteidiger, der Verteidiger führt mit Ellenbogenstoß seines Schlagarms weiter, dabei Schritt nach vorn und Innensichel*

8. Gegentechniken

- je eine Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken des Angreifers
- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen
- *Kipphandhebel: lösen des Hebelansatzes durch Weiterführen der oberen Hand des Gegners. Anschließend kann selbst der Kipphandhebel angesetzt werden*
- *Ansatz Bauchstreckhebel, verhindern durch Talfallzug (im Ansatz!)*
- *Ansatz Seitstreckhebel, verhindern durch Anziehen des Arms. Anschließend das Bein vom Kopf runter zu den Beinen schieben, und mit dem eigenen vom Gegner entfernen Bein mit der Kniekehle am Fuß einklemmen und strecken. Beinhebel mit den Armen in Form eines Beinpresshebels ansetzen*

9. Freie Selbstverteidigung

9.1 Freie Selbstverteidigung gegen 5 Umklammerungsangriffe (Duo-Serie 2)

- 9.1.1 Angriff 1: Umklammerung von vorn unter den Armen
- 9.1.2 Angriff 2: Umklammerung von vorn über den Armen
- 9.1.3 Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)
- 9.1.4 Angriff 4: Schwitzkasten von vorn (Angriff links)
- 9.1.5 Angriff 5: Würge von hinten mit dem Unterarm

10. Freie Anwendungsformen

10.1 im Atemibereich (Fausttechniken)

- Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Fauststößen und Faustschlägen
- Trefferbereich liegt oberhalb der Gürtellinie, leichter Kontakt, ohne Trefferwirkung zu erzielen
- Ziel: Freie Anwendung von Abwehrtechniken, Bewegungsformen und Fausttechniken
- Schutzausrüstung: Tiefschutz (männliche Prüflinge), Faustschützer (zwingend), Zahnschutz (empfohlen)

Analog zum Wettkampf sollten Schläge zum Kopf vorher abgestoppt werden. Dabei sollte zu erkennen sein, das der Schlag getroffen hätte. Zum Körper ist leichter Kontakt ohne Wirkung erwünscht.

Korrekte Technik bedeutet:

- *arbeiten aus der Deckung ohne Ausholen oder Telegrafieren*
- *dynamische Atmung, im Idealfall Kiai (aus Ki = Energie und Ai = zusammenkommen)*
- *Hüfteinsatz*
- *schlagen von Kombinationen (mindestens drei Techniken)*