



Prüfungsprogramm Erwachsene

Vorbereitungsbogen zum 3. Kyu (Grüngurt)

Name: _____

Falltechniken

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts

Bodentechniken

- 1x Haltetechnik bei eigener Rückenlage (Full Guard)
- 1 x aus der Rückenlage in die Oberlage gelangen
- 1 Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass)

Abwehrtechniken

3 Abwehrtechniken mit der Hand

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 3

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Dreierkontakt als Abwehrhandlung (Ausführung beliebig)

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Atemitechniken

2 Ellenbogentechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 Low-Kick (Schienbeintritt)

Angriff: _____

Technik: _____

Würge- und Nervendrucktechniken

1 Nervendrucktechnik (Drosselgrubendruck unterhalb Kehlkopf)

Angriff: _____

Technik: _____

1 Schränkwürge

Angriff: _____

Technik: _____

Hebeltechniken

1 Handbeugehebel

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

1 Fingerstreckhebel

Angriff: _____

Technik: _____

Wurftechniken

1 Schulterwurf

Angriff: _____

Technik: _____

1 Große Innensichel

Angriff: _____

Technik: _____

1 Doppelhandsichel von vorne

Angriff: _____

Technik: _____

Stockabwehr/-anwendung

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 mit Entwaffnung

Winkel 1: Stocks Schlag von oben außen (diagonal in Richtung linke Schulter/Schlüsselbein)

Angriff: _____

Technik: _____

Winkel 2: Stocks Schlag von oben innen (diagonal in Richtung rechte Schulter/Schlüsselbein)

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Weiterführungstechniken

2 x Weiterführung von Hebeltechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Weiterführung einer Atemtechnik

Angriff: _____

Technik: _____

Gegentechniken

1 x Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Gegentechnik gegen eine Hebeltechnik nach Wahl des Prüflings

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Gegentechnik gegen Hüftwurf

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

1 x Gegentechnik gegen eine Wurftechnik nach Wahl des Prüflings

Angriff: _____

Technik: _____

Freie Selbstverteidigung

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer **4 Angriffe** aussuchen:

1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich
2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz
3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen
4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter
5. Griffansatz zum Oberkörper
6. Griffansatz zu den Beinen
7. Aufwärtshaken
8. Lowkick

Freie Anwendungsformen

1. Demonstration von **Atemitechniken** mit Pratzen

- a. Führhand, Schlaghand, Lowkick
- b. Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik

2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder
Freie Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken (1-2 Minuten mit 1 x Partnerwechsel)

Bewegungsformen

Bewertung im gesamten Prüfungsablauf. Die Bewegungsformen sollten während der Prüfung zur Anwendung kommen. In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden:

- Übersetzschrte (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf der Stelle)

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 Verhalten als Prüfling wie auch als Partner incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Juni 2024