



Prüfungsprogramm Erwachsene

Vorbereitungsbogen zum 2. Kyu (Blaugurt)

Name: _____

Bewegungsformen

Freie Bewegungsformen im Stand bei einem mit Atemis und Griffansätzen angreifenden Partner

Falltechniken

Falltechniken unter Einwirkung des Partners

Bodentechniken

Verteidigung gegen Schlagangriffe bei eigener Rückenlage. Dabei führt der Angreifer beliebige Faustangriffe zum Kopf aus (mit Schutzausrüstung).

- a) Angreifer kniet zwischen den Beinen
- b) Angreifer befindet sich in der Reitposition

Abwehrtechniken

2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder dem Unterschenkel

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Unterarm mit gleichzeitiger Störtechnik (auch Gunting)

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Atemtechniken

1 Handkantentechnik (Innen- oder Außenhandkante)

Angriff: _____

Technik: _____

1 Fußtechnik abwärts

Angriff: _____

Technik: _____

1 Fußtechnik seitwärts (Fußstoß oder Fußtritt)

Angriff: _____

Technik: _____

Würge- und Nervendrucktechniken

2 Nervendrucktechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung (gegnerischer oder eigener)

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Hebeltechniken

1 Armhebel im Stand

Angriff: _____

Technik: _____

1 Armhebel am Boden

Angriff: _____

Technik: _____

1 Handgelenkhebel

Angriff: _____

Technik: _____

1 Fingerhebel

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

1 Beinhebel (Ausführung als Fuß-, Knie- oder Hüfthebel möglich)

Angriff: _____

Technik: _____

Wurftechniken

1 Hüftfegen

Angriff: _____

Technik: _____

1 Rückriss

Angriff: _____

Technik: _____

Stockabwehr/-anwendung

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4 mit Entwaffnung

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

Technikfolge: _____

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

Technikfolge: _____

Winkel 3: Stockschlag von außen (horizontal auf Höhe des linken Ellenbogens)

Technikfolge: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Winkel 4: Stockschlag von innen (horizontal auf Höhe des rechten Ellenbogens)

Technikfolge: _____

Messerabwehr

Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2 mit Entwaffnung

Winkel 1: Messerschnitt zum Hals von oben außen

Technikfolge: _____

Winkel 2: Messerschnitt zum Hals von oben innen

Technikfolge: _____

Weiterführungstechniken

2 x Weiterführung von Wurftechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

2 x Weiterführung von Atemtechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Gegentechniken

2 Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Hebeltechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2 Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Wurftechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

Freie Selbstverteidigung

Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer **jeweils 2 Angriffe** aussuchen

Gruppe I

1. Diagonales Handfassen
2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
3. Griff ins Reverse einhändig und Schlag
4. Schwitzkasten von vorne

Gruppe II

1. Doppelschwinger
2. Knieschlag
3. Schwinger
4. Rückhandschlag

Gruppe III

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

Freie Anwendungsformen

1. Demonstration von **Atemi- und Wurftechniken** mit Pratzen
 - a. Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten
 - b. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik
- 2a. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen **oder**
- 2b. Freie Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten (1-2 Minuten mit 1 x Partnerwechsel)

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 wird in der Prüfung mitbewertet

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Juni 2024