



Prüfungsprogramm Erwachsene

Vorbereitungsbogen zum 1. Kyu (Braungurt)

Name: _____

Anwendungsformen

1. Demonstration von **Atemi- und Wurftechniken** mit Pratzen
 - a) Führhand, Schlaghand, Lowkick, Übergang Beingreiftechnik
 - b) Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne
2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Pratzen oder freie Auseinandersetzung im Stand mit Atemitechniken und Wurftechniken **in alle Richtungen**

Bodentechniken

2 unterschiedliche Verteidigungen nach erfolgter Wurftechnik des Gegners (Verteidigungen erfolgen von der Bodenlage aus)

Abwehrtechniken

2 kombinierte Abwehrtechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Atemitechniken

1 Fingerstich

Angriff: _____

Technik: _____

1 Pressluftschlag

Angriff: _____

Technik: _____

1 Kopfstoß **oder** Kopfschlag

Angriff: _____

Technik: _____

1 Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff: _____

Technik: _____

Würge- und Nervendrucktechniken

2 Würgetechniken mit Armen oder Händen

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Hebeltechniken

2 Armhebel im Stand

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2 Armhebel am Boden

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2 Handgelenkhebel

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

1 Fingerhebel

Angriff: _____

Technik: _____

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

Angriff: _____

Technik: _____

Wurftechniken

1 Schaufelwurf

Angriff: _____

Technik: _____

1 weitere Beingreifertechnik nach Wahl des Prüflings

Angriff: _____

Technik: _____

1 Talfallzug

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Stockabwehr/-anwendung

Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6 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: _____

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

Technikfolge: _____

Winkel 5: Stockschlag von oben auf den Kopf

Technikfolge: _____

Winkel 6: Stich in den Bauch

Technikfolge: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Messerabwehr

Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5 mit Entwaffnung

Winkel 1: Messerschnitt zum Hals von oben außen

Technikfolge: _____

Winkel 2: Messerschnitt zum Hals von oben innen

Technikfolge: _____

Winkel 3: Messerschnitt zum Oberarm von oben außen

Technikfolge: _____

Winkel 4: Messerschnitt zum Oberarm von oben innen

Technikfolge: _____

Winkel 5: Messerstich in den Bauch

Technikfolge: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Weiterführungstechniken

2 x Weiterführung von unterschiedlichen Hebeltechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

2 x Weiterführung von unterschiedlichen Wurftechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

3 x unterschiedliche Weiterführung von Atemitechniken

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Kombination 3

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: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

Freie Selbstverteidigung

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

Gruppe I

1. Kragenfassen von hinten einhändig
2. Körperumklammerung von hinten über den Armen
3. Nicht erwünschtes Armeinhängen
4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß

Gruppe II

1. Knieschlag
2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper
3. Griffansatz zum Oberkörper
4. Hammerfaust

Gruppe III

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

Gruppe IV

1. Messer Winkel 1
2. Messer Winkel 2
3. Messer Winkel 3
4. Messer Winkel 5

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

Pfetzung/KSV Auedamm e.V. im März 2025