



## 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. Körperrumklammerung 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