

Prüfungsnotizen zum 3.1 Kyu – Ju Jutsu

Prüfungsfach	Technik	Name
Bewegungsformen	Freie Bewegungsformen im Stand und am Boden V: Bewegungsformen und aktiver/passiver Abwehr A: Atemi und Griffansätze	
Falltechniken	Falltechniken unter Einwirkung des Partners	
Bodentechniken	Haltetechniken in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken - Seitlich - Reitposition - Kreuzposition - Bauchlage des Gegners - eigener Rückenlage Gegner zwischen den Beinen	
Komplexaufgabe	Komplexaufgabe Atemikombinationen nach freier Wahl Atemikombinationen am passiven Partner	
Abwehrtechniken	Abwehrfolge im Dreierkontakt	
Atemitechniken	Fußstoß abwärts	
Hebeltechniken	2 Handgelenkhebel	1: 2:
	2 Armstreckhebel im Stand	1: 2:
	2 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage	1: 2:
Würge- und Nervendrucktechniken	2 Nervendrucktechniken	1: 2:
Wurftechniken	Hüftfeger oder Schenkelwurf	
Waffenabwehr	Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik (1-8)	
Weiterführungstechniken	Weiterführungstechnik von 2 Wurftechniken	
Gegentechniken	Gegentechniken gegen 2 Wurftechniken	
Freie SV	Angriffe aus Duo-Serie 3 - Fauststoß zum Kopf oder Körpermitte - Aufwärtshaken	- Schwinger - Fußtritt vorwärts zur Körpermitte - Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte
Freie Anwendungsform	Freie Anwendungsformen Wurf und Boden	