

Prüfungsnotizen zum 3. Kyu – Ju Jutsu

Prüfungsfach (17 Fächer)	Technik	Name
Bewegungsformen	- Übersetzschrte (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf der Stelle)	- Bewegungsformen Boden: (Auslagewechsel, Rollen, Gleiten, Drehen, Aufstehen)
Falltechniken	- Sturz vorwärts - Sturz rückwärts - Rollen ü. Hinderniss (vorwärts, rückwärts)	
Bodentechniken	- 1 Haltetechnik bei gegnr. Bauchlage - 1 Haltetechnik bei eigene Rückenlage - aus eigener Rückenlage in Oberlage gelangen	
Komplexaufgabe	Wurftechnik aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner	
Abwehrtechniken	4 Abwehrtechn. m. Hand	1: 2: 3: 4:
	1 Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr	
Atemitechniken	2 Ellenbogentechniken	1: 2:
	1 Schienbeintritt	
Hebeltechniken	1 Handgelenkhebel	
	1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)	
Würge- und Nervendrucktechniken	1 Würgetechnik mit Händen oder Armen	
	1 Nervendrucktechnik	
Wurftechniken	1 Schulterwurf / Schulterzug	
	1 Große Innensichel	
Waffenabwehr	Stockabwehr aus Winkel 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle	
Weiterführungstechniken	Weiterführung von 2 Hebel	
	2 Weiterführungen nach abgewehrter Atemi (absprechen erlaubt)	
Gegentechniken	Gegentechnik gegen 2 Hebel	
Freie SV	Angriffe aus Duo-Serie 2	- Schwitzkasten von der Seite - Schwitzkasten von vorn - Würgen von hinten mit den Unterarm
	- Umkl. vorn über/unter den Armen - Umkl. hinten über/unter den Armen	
Freie Anwendungsform	Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit Faustechniken aller Art	