

1. Stand-/Bodentechniken

1.1. 2 x Übergang vom Stand zum Boden

- Zu Boden bringen des Gegners, ohne dass zwingend eine Wurf- oder Hebeltechnik erfolgt
- Zur Kontrolle des Gegners folgt der Verteidiger diesem unmittelbar in die Bodenlage

Technik 1 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

2. Komplexaufgabe

2.1. im Bereich der Atemi -, Wurf- und Kontrolltechniken

- Demonstration einer oder mehrerer Atemi -/Wurf-Kombinationen mit jeweils abschließender Kontrolltechnik nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen).

Technik 1 : (Wurf ?) _____

Technik 2 : _____

Technik 3 : _____

Technik 4 : _____

Technik 5 : _____

3. Ju- Jutsu- Techniken in Kombination

- Jede Technik muss **gegen 3 verschiedenartige Angriffe** nach freier Wahl des Prüflings weitgehend in Kombination durchgeführt werden können

3.1. 4 Kombinationen von Abwehrtechniken

- Gleichzeitige Verbindung mehrerer Abwehrtechniken miteinander, um einen größeren Schutzbereich zu erhalten oder die Wirkung zu erhöhen
- Ebenso möglich: Abwehrtechniken mit gleichzeitigen Atemis auf Muskelpartien oder Nervenpunkte der angreifenden Extremität

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

S.3

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 3 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

S. 4

Vert.: _____

Technik 4 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3.2. 1 Fußstoß rückwärts (Ushiro-geri)

- Das angewinkelte Bein wird geradlinig nach hinten ins Ziel gebracht
- Auftrefffläche ist die Ferse oder die Fußaußenkante
- Ausführung mindestens horizontal oder höher

S. 5

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3.3 1 Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3.4 1 weitere Atemtechnik nach Wahl der Prüfer aus den vorhergehenden Graden

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

S.6

3.4 4 Nervendrucktechniken (Kyushojutsu)

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren; Beispiele sind in der Stoffsammlung aufgeführt.

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 3 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Technik 4 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3.4. 2 Würgetechniken in Verbindung mit Hebel- oder Nervendrucktechniken

- Alle Würgetechniken, welche die Luft- oder Blutzufuhr am Hals beeinträchtigen und nicht im Angriffskatalog aufgeführt sind
- Ausführung jeweils in direkter Verbindung mit einer Hebel- und/oder Nervendrucktechnik
- Die dargestellten Möglichkeiten sind beispielhaft

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3.5. 1 Transporttechnik in Verbindung mit Hebel- oder Nervendrucktechnik S. 11

- Die Transporttechnik muss geeignet sein, eine durch Hebelwirkung oder sonstige Mittel in der Bewegung eingeschränkte Person auch gegen deren Willen von einem Ort zum anderen zu befördern .
- Ausführung jeweils in direkter Verbindung mit einer Nervendruck- und/oder Hebeltechnik
- Die dargestellten Möglichkeiten sind beispielhaft

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3.6. 1 Handdrehgriff / Armdrehgriff (Kote -heneri)

- Ellen- und Speichenknochen des gegnerischen Arms werden bei senkrechter Unterarmposition nach innen gegeneinander verdreht
- Der gegnerische Unterarm und/oder die Hand werden von beiden Seiten mit jeweils einer Hand erfasst

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3.7. 5 Armbeugehebel (Ude -garami)

3.7.1. 3 Armbeugehebel im Stand

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 3 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3.7.2 2 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

S. 15

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

S. 16

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3 Bein-, Hüft- oder Fußhebel

Technik: 1

Angriff 1: _____ Angriff 2: _____ Angriff 3: _____

Verteidigung: _____

Technik: 2

Angriff 1: _____ Angriff 2: _____ Angriff 3: _____

Verteidigung: _____

Technik: 3

Angriff 1: _____ Angriff 2: _____ Angriff 3: _____

Verteidigung: _____

3.8. 1 Körperrückstoß (Irimi-nage)

S. 17

- Durch Hebelwirkung mit dem angewinkelten Arm auf Ellenbogen- und/oder Schultergelenk wird der Schmerz erzielt
- Alle Hebeltechniken, welche unter den Oberbegriff Armbeugehebel einzuordnen sind, Beispiele in der Stoffsammlung
- Bei engem Körperkontakt wird das Gleichgewicht des Angreifers nach hinten gebrochen, wobei z.B. dessen Kopf mit Hilfe des Arms in den Nacken geführt wird
- Durch unmittelbar darauf folgenden Druck nach hinten abwärts kommt der Angreifer zu Fall
- Bei der Ausführung kann der Verteidiger eine der beiden im Bild dargestellten Positionen zum Angreifer einnehmen

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

- KSP des Angreifers unterlaufen
- Ausheben durch Strecken der Beine und Vorschieben der Hüfte
- Ggf. Drehen des Angreifers in der Wurfphase
- Griff frei wählbar
- Alle Wurftechniken, welche unter den Oberbegriff „Ausheber“ einzuordnen sind

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 3 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

3.10. 3 Selbstfallwürfe (Sutemi-waza)

- Alle Wurftechniken, bei denen sich der Verteidiger zur Anwendung der Technik gezwungenermaßen mit in die Bodenlage begeben muß und somit unter den Oberbegriff „Selbstfallwürfe“ einzuordnen sind
- Beispiele finden sich in der Stoffsammlung

Technik 1 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

Technik 3 : _____

Angriff 1 : _____

Vert.: _____

Angriff 2 : _____

Vert.: _____

Angriff 3 : _____

Vert.: _____

4.0 Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu mindestens 2 versch. Wurf- oder Hebeltechniken aus der Bewegung und Reaktion des Partners (abgesprochen)

S. 23

5. Stockeinsatz nach vorheriger Entwaffnung

- Demonstration eines sinnvollen Einsatzes des während der Abwehrhandlung abgenommenen Stocks zur weiteren Verteidigung
- Die Stocklänge sowie die jeweils durch ihn abzuwehrenden Stockangriffe bestimmt der Prüfling selbst (kein gebogener Stock oder Schirm!)

Techniken aus folgenden Technikgruppen sind mit dem Stock anzuwenden:

5.1.1. 2 Atemitechniken

Technik 1 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

5.1.2. 2 Hebeltechniken

Technik 1 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

5.1.3. 2 Wurftechniken

Technik 1 : _____

S. 24

Angriff : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

5.1.4. 2 Würgetechniken

Technik 1 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

6. Messerabwehr mit waffenlosen Folgetechniken

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe Nr. 1 – 5 (Messerhaltung) mit Kontaktaufnahme
- Gleichzeitige Störtechnik möglich; anschließend Kontrolle des waffenführenden Arms
- Nach der Abwehrphase ist mit waffenlosen Folgetechniken (Ju- Jutsu -Techniken aller Art nach eigener Wahl) weiter auf den Angreifer einzuwirken, um eine Kontrolle der Situation zu erreichen
- Eine Entwaffnung des Angreifers erfolgt im Verlaufe der Abwehrhandlung

7. Weiterführungstechniken

7.1. Weiterführung von 3 Hebeltechniken

- Je 1 Weiterführung von 3 vom Prüfer angesagten Hebeltechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die weitere Verteidigung auszunutzen

8. Gegentechniken (Gaeshi - waza)

8.1. Gegentechnik gegen 3 Hebeltechniken

- Je 1 Gegentechnik gegen 3 vom Prüfer angesagte Hebeltechniken
- Zur Durchführung der Gegentechnik ist die eingesetzte Kraft des Angreifers nach Möglichkeit für die eigene Verteidigung auszunutzen

8.2 Gegentechnik gegen 3 Wurftechniken, wenn das eigene Fallen nicht mehr verhindert werden kann

- Nach unmittelbarem Verlust des Gleichgewichts auf den Angreifer (Wurfausführenden) Einzuwirken, so dass er bei Erreichen des Bodens bzw. direkt danach wieder die Kontrolle über den Gegner besitzt.

- Die Durchführung einer Falltechnik ist der Ausführung einer Gegentechnik nachzustellen und muß entsprechend verändert oder vernachlässigt werden.

Technik 1 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

Technik 2 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

Technik 3 : _____

Angriff : _____

Vert.: _____

9. Freie Selbstverteidigung

9.1. gegen 1 bewaffneten Angreifer (**Stock und beweglicher Gegenstand**)

- Abwehr von je 3 – 5 vom Prüfer angesagten und freien Angriffen eines bewaffneten Angreifers
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen

9.2. in 4 angesagten Nothilfesituationen (ohne vorherigen Sichtkontakt)

- wird mit der Lehreinweisung geprüft
 - entfällt als Prüfungsfach seit dem 01.01.2005
-

10. Freie Anwendungsformen im Bereich der Ju –Jutsu -Techniken

- Auseinandersetzung, im Stand beginnend, unter kontrollierter Anwendung von Ju –Jutsu - Techniken aller Art, Bewegungsformen sowie passiv oder aktiv ausgeführte Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper inklusive Kopf und Extremitäten; Ellenbogentechniken zum Kopf sind wegen zu großer Verletzungsgefahr nicht erlaubt
- Alle Techniken müssen so kontrolliert ausgeführt werden, dass eine Verletzung des Übungspartners weitgehend ausgeschlossen ist • Wirkungstreffer dürfen nicht erzielt werden
- Schutzausrüstung: Faustschützer, Tiefschutz (für Frauen optional), Spann-/Fußschützer, weitere Schutzausrüstung ist möglich, soweit die Beweglichkeit nicht zu sehr eingeschränkt wird, Zahnschutz wird empfohlen
- Dauer: 1 – 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel