

Niedersächsischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Fachverband für moderne Selbstverteidigung und Wettkampf

Mitglied im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. und Landessportbund Niedersachsen e.V.

NJJV-Geschäftsstelle Birkenweg 1, 37115 Duderstadt



2. Kyu

Überprüfung Ju-Jutsu zum 2. Kyu

- Muster -

Heinrich Conrads

Prüfungsprogramm zum 2. Kyu

Stand: 10.09.2010

Lehr.- u. Prüfreferent

Heinrich Conrads

Nesselröden, Birkenweg 1

37115 Duderstadt

Tel.: 05527 / 5542

Handy: 0170-1630384

Fax: 05527 / 999 762 email:

Heinz.Conrads@t-online.de

Duderstadt, 10.09.2010

1. Bewegungsform

2. Falltechniken

3. Komplexaufgaben

- Demo von Fausttechniken 4. Kyu
- Demonstration von einer Wurftechnik mit anschließender Kontrolltechnik. 3. Kyu
- Atemkombinationen 2. Kyu

4. Bodentechniken

- eine Haltetechnik 5. Kyu
- Befreiung aus einer Haltetechnik 4. Kyu
- eine Haltetechnik aus 3 Positionen (fließender Übergang) 2. Kyu

5. Abwehrtechniken

- 1 Abwehr mit der Hand 5. Kyu
- 1 Abwehr mit dem –Unterschenkel 2. Kyu
- Abwehrfolge 3 er Kontakt 2. Kyu

6. Atemitechniken

- 1 Knietechnik 5. Kyu
- 1 Fausttechnik 4. Kyu
- 1 Fußtechnik vorw. 4. Kyu
- 1 Ellenbogentechnik 3. Kyu
- 1 Handkantenschlag 2. Kyu
- 1 Fußtechnik seitw. 2. Kyu

7. Würgetechniken

- Würgen mit Armen oder Händen 3. Kyu

8. Sicherungstechniken

nur Bewerten

1. Festlegetechnik

- 2 FAT

2. Kyu

9. Hebeltechniken**1 Armstreckhebel**

5. Kyu

1. Körperstreckhebel

2. Armstreckhebel im Stand

2. Kyu

1 Armstreckhebel im Boden

5. Kyu

1. im Boden Seitstreckhebel

2. Armstreckhebel im Boden

2. Kyu

1 Armbeugehebel

4. Kyu

- **1. Genickhebel**

3. Kyu

1 Kipphandhebel / Handdrehhebel –Z-

2. Kyu

10. Wurftechniken

- Hüftwurf

4. Kyu

- Gr. Außensichel

4. Kyu

- Schulterwurf

3. Kyu

- 1 Ausheber

2. Kyu

Rückriß

2. Kyu

Hüftfegen

2. Kyu

11. Stockabwehr / Stockanwendung**Stockabwehr mit Entwaffnung und Kontrolle der Waffe**

gegen 1 – 8 Angriffe

3. und 2.. Kyu

Verteidigung mit dem Stock gegen:

- 5 Angriffe mit Kontakt

2. Kyu

12. Abwehr bewaffneter Angriffe- **Messerschnitt oder -stich**

Messerabwehr gegen 1 – 5 Angriffe

2. Kyu

13. Weiterführungstechniken**gegen 2 Hebelansätze**- **Armstreckhebel** **winkelt an** **Armbeugehebel**

3. -Kyu

- **Armstreckhebel ü. d. Schulter** **beugt den Arm** **Schwertwurf****gegen 2 Wurfansätze**- **Schulterwurf** senkt Schwerpunkt ab

2. Kyu

- **Hüftwurf** senkt Schwerpunkt ab

2. Kyu

14. Gegentechniken

≪

gegen 2 angesetzte Hebeltechniken

3. Kyu

- | | | | | |
|----|---------|----------------|--------|------|
| 1. | Angriff | Armstreckhebel | Abwehr | frei |
| 2. | Angriff | Genickhebel | Abwehr | frei |
| 3. | Angriff | Armbeugehebel | Abwehr | frei |
| 4. | Angriff | Kipphandhebel | Abwehr | frei |

gegen 2 angesetzte Wurftechniken

2. Kyu

- | | | | |
|----|---------|-------------------|--------|
| 1. | Angriff | Schwertwurf | Abwehr |
| 2. | Angriff | Schulterwurf | Abwehr |
| 3. | Angriff | Körperwurf | Abwehr |
| 4. | Angriff | Große Außensichel | Abwehr |

15. Freie SV

freie Abwehr von 2 unbewaffneten Angreifern

Angriffe mit Kontakt und ohne Kontakt

- | | | |
|----|--------------------------------------|--------|
| a. | <u>Angriffe mit Kontakt</u> | 4.Kyu |
| | - Beidh. Griff zum Handgelenk | |
| | - Griff zum Revers | |
| | - Würgen von vorn | |
| | - Würgen von der Seite | |
| | - Schulterfassen | |
| b. | <u>Angriffe mit Kontakt</u> | 3.Kyu |
| | - Umkl. von vorn unter den Armen | |
| | - Umkl. von vorn über den Armen | |
| | - Schwitzkasten von der Seite | |
| | - Schwitzkasten von vorn | |
| | - Würgen von rückw. mit dem Unterarm | |
| c. | <u>Angriffe ohne Kontakt</u> | 2. Kyu |
| | - Fauststoß zum Kopf | |
| | - Fauststoß zur Körpermitte | |
| | - Handkantenschlag zum Hals | |
| | - Fußtritt vorwärts | |
| | - Halbkreisfußtritt zur Körpermitte | |

16. Freie Anwendungsformen

2. Kyu

im Bereich aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form im Stand und Boden.

mit Schutzausrüstung (ca. 1 bis max. 2. Minuten)

Faustschutz, Tiefschutz und Spannschutz erforderlich