

# Ju - Jutsu 2000

Stand 01.01.2008

Heinrich Conrads

## 1. Dan

Block 1 bis 20 (laut Prüfliste) (Ju-Jutsu 1x1)

### 3. Bodentechniken (2)

3 x Haltetechniken nach Befreiungstechniken des Partners zu erneuter Haltetechnik  
Einnahme einer erneuten Haltetechnik

### 4. Komplexaufgaben (3)

Demonstration von einer oder mehrerer Atemi-/Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechn am sich bewegenden, sonst passiven Partner.

### Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen

Der Prüfling muss jede der genannten Techniken gegen 1 Angriff durchführen.

-----wechsel-----

### 5. Abwehrtechniken (4.1.)

- 3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen  
Schwinger direkt abw. oder weiterleiten, Schlag v. innen,

### 6. Atemitechniken (4.2.)

- 1 Handinnenkantenschlag  
- 4 Ellenbogentechniken (4.3.)  
- 1 Atemitechnik nach Vorgabe

aus den vorangegangenen Graden

### 7. Hebeltechniken (4.6.)

7.1.- 1 Genickhebel (4.6.)

7.2.- 6 Armstreckhebel (4.7.)

a. 3 im Stand

b. 3 am Boden

### 8. Würgetechniken (4.4.)

- 2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen  
Beinrüllwürger / Beinhalsschere

### 9. Wurftechniken (4.8.)

9.1.- 1 Schleuderwurf (direkt- indirekter Eing.)

9.2.- 2 Ausheber (4.9.)

9.3.- 2 Selbstfaller (4.10.)

9.4.- 1 Wurftechnik nach Vorgabe

aus den vorangegangenen Graden

### 10. Sicherungstechniken (4.5.)

- 1 Festlegetechnik  
kombiniert Hebel i. Verb. mit Nervendruck  
kombiniert Hebel i. Verb. mit Nervendruck  
Armriegel v. innen mit Griff z. Kehlkopf

-----wechsel-----

Block 1 bis 20 (lt. Prüfliste) (Ju-Jutsu 1x1)

### 12. Stockanwendung / Stockabwehr(6)

- Stockabwehr gegen: ( mit Entwaffnung )

1. Schlag von oben außen

2. Schlag von oben innen

3. Schlag von außen zur Mitte

4. Schlag von innen zur Mitte

5. Stich zur Körpermitte

6. Schlag von oben

7. Schlag von unten außen zu d. Beinen

8. Schlag von unten innen zu d. Beinen

### 13. Abwehr und Anwendung (7)

sonstiger Waffen

Messerstich oder – schnitt

1. von oben außen

2. von oben innen

3. von außen

4. von innen

5. Stich zur Körpermitte

evt. gl. Störaktion und Entwaffnung erforderlich

### 14. Weiterführungstechniken (8)

- 3 Hebelansätzen (8.1.1.)

- 3 Wurfansätze (8.1.2.)

- 2 Würgetechniken d. Verteidigers (8.1.3.)  
(nach eigener Wahl)

### 15. Gegentechniken (9)

- gegen 3 angesetzte Hebeltechniken (9.1.1.)

- gegen 3 angesetzte Wurftechniken (9.1.2.)

- gegen 2 angesetzte Würgetechniken (9.1.3.)

-----wechsel-----

### 16. Frei SV (10.)

16.1. freie Abwehr gegen 2 unbewaffnete Angreifer ( nach Wahl des Prüfers)(10.3.)

- je 3 – 5 angesagte und freie Angriffe mit Kontakt und ohne Kontakt.

a. Rev., Würgen, Handgel. Umkl. (10.3.1.)

b. Faust, Fußtechniken, Halbkreis (10.3.2.)

### 19. Freie Anwendungsformen (11)

- Freie SV aller Ju-Jutsu Techniken

in kontrollierter Form (1 –max. 2 Min.)

Trefferfläche ist der ges. Körper, inkl. Kopf  
alle Techniken- Stand,- Wurf,- Boden-, u. Haltetechn.  
(Distanz-Kontakt-Wurf-Boden-Hebel- Haltetechniken)