

1. Kyu

Block 1 bis 22 (laut Prüfliste) (Ju-Jutsu 1x1)

1. Bewegungsformen (1)

- freie BWF im Stand mit Partner und Pratzen mit Einwirkung d. Angr. (Pratzen in Zielposition u. mit Atemi attackieren)

2. Fallschule (2)

- Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitw.)

3. Bodentechniken (4)

- Angriffe mit anschl. Kontrolle
Wechsel von einer Haltetechnik in die andere in Verbindung mit Hebel- u. Würgetechnik mit anschließender Kontrolle bei
- bei Seit- oder Rückenlage des Angreifers
 - bei Bauchlage oder Bankposition des Angreifers

4. Komplexaufgaben (3)

- Demonstration von Atemi- und Wurfkombinationen am sich bewegenden, sonst pass. Partner
-

5. Abwehrtechniken (5)

- Abwehrfolge im 3-er Kontakt
- Schlag von oben außen (mehrfach rechts /lks.)
- Übergang zu versch. Hebeltechn.
- Armstreck- / Armbeuge- / Handgelenk- / Kipphandhebel

6. Atemitechniken (6.1.)

- 1 Fingerstich oder Preßluftschlag
- 1 Kopfstoß oder Kopfschlag
- 1 Halbkreisfußtritt vorw.

7. Hebeltechniken (6.7.)

- 1 Fingerhebel 1 (Beindurchzug)
- 2 Bein- oder Hüfthebel 2 (Beinriegel i.Rücks.)
- 3 Armbeugehebel davon
 - 2 im Stand (Armbeugehebel u. verriegelt)
 - 1 im Boden (Armbeugehebel verriegelt)
- 3 Handgelenkhebel (Handdrehhebel / Handbeugehebel/Handseithebel)

8. Würgetechniken (6.6.)

- 2 Würgetechniken mit Armen o. Händen
freies Würgen / Knöchelwürge
(Würgen mit Armeinschluss)

9 Wurftechniken (6.11)

- 2 Beingreiftechniken (Schaufelwurf) (Doppelhandsichel)
- 1 Selbstfaller (Kopfwurf / Talfallzug)

10. Sicherungstechniken (6.4.)

- Rückentransportgriff
- Kopfkontrollgriff

11. ohne Bewertung

Block 1 bis 22 (lt. Prüfliste) (Ju-Jutsu 1x1)

12. Stockabwehr /Stockanwendung (7)
Stockabwehr gegen

- Schlag von oben außen
 - Schlag von oben innen
 - Schlag von außen
 - Schlag von innen
 - Stich zur Körpermitte
 - Schlag von oben
 - Schlag zu den Beinen von u. außen
 - Schlag zu den Beinen von u. innen
- mit Konter- und Störaktionen u. Kontrolle des Waffenarmes und Sicherstellen der Waffe im Stand oder am Boden

13. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen (8)Messerstich / - Schnitt mit Störaktionen

- von oben außen
- von oben innen
- von außen
- von innen
- von vorn

14. Weiterführungstechnik (9.)

- 2 Hebeltechniken (nach eig. Wahl)
- 2 Wurftechniken

14.1. 3 Weiterführungstechniken(9.2.)nach abgewehrten Atemitechniken

(Fauststoß / Aufwärtshaken / Handkantenschlag / Fingerstich)

15. Gegentechniken (10) Armstreck/Kipphand.

- gegen 2 Hebeltechniken Genickdrehhebel
 - gegen 2 Wurftechniken Hüftwurf/Schulterwurf
- Schwertwurf

16. Frei SV gegen (DUO Serie 4) (11)

- Messerstich von oben außen (kein Partnerwechsel)
- Messerstich von oben innen
- Messerstich von vorn
- Stockschlag von oben
- Stockschlag von oben außen

16.1. Freie SV gegen 8 angesagte (11.2.)
waffenlose Angriffe

- 4 Angr. mit Kontakt
- 4 Angr. ohne Kontakt

16.2. Frei SV mit dem Stock (11.3.)

- 5 Angriffe ohne Kontakt
- Fauststoß/ Fußtritt/ Schlag von oben / außen / innen

17. Freie Anwendungsformen (12)

Bereich der Atemitechniken aller Art
Atemitechniken in kontrollierter Form