

Ju - Jutsu 2000

Stand 01.01.2008

Heinrich Conrads

2. Dan

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

3. Bodentechniken (1)

- 2 x Übergang vom Stand zum Boden mit anschließender Kontrolltechnik

Griff z. d. Beinen / Griff z. Revers / Umkl.v.vorn

4. Komplexaufgaben (2)

-- Demonstration von einer oder mehreren Atemi / Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechnik am sich bewegenden, sonst passiven Partner

-----wechsel-----

JJ- Techniken in Kombinationen (3)

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

5. Abwehrtechniken (3.1.)

4 Kombinationen von verschiedenen Abwehrtechniken miteinander mit gleichzeitigen Atemi auf Nervenpunkte oder Muskelpartien

- Handabw./ Ellenbogenabwehr

- Handabw. Schlag auf Nervenpunkte

6. Atemitechniken (3.2.)

- 1 Fußstoß rückwärts

- 1 Halbkreisfußtritt rückwärts

- 1 Atemi nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Graden

7. Hebeltechniken (3.6)

7.1.- 1 Handdrehgriff / Armdrehgriff

7.2.- 5 Armbeugehebel

3 im Stand und 3 am Boden

- 3 Bein- oder Hüfthebel

8. Würgetechniken / Nervendrucktechn.(3.4.)

- 2 Würgetechniken in Verbindung mit

- Hebel- oder Nervendrucktechniken

- 4 Nervendrucktechniken

9. Wurftechniken (3.8.)

9.1.- 1 Körperrückstoß / kl. Eingangswurf(3.8.1.)

9.2.- 3 Ausheber (Griff frei wählbar) (3.9.)

9.3.- 3 Selbstfallwürfe (Opferwürfe) (3.10.)

9.4.- 1 Wurf nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Graden

10. Sicherungstechniken (3.5.)

- 1 kombinierte Transporttechnik

i.V. mit Hebel- oder Nervendrucktechn.

Armbeugehebel mit Nasendruck

-----wechsel-----

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

12. Stockanwendung / Stockabwehr (6)

Verteidigung mit dem Stock sind

13.1.- 2 Atemitechniken (5.1.)

13.2.- 2 Hebeltechniken (5.2.)

13.3.- 2 Wurftechniken (5.3.)

13.4.- 2 Würgetechniken (5.4.)

(gegen Angriffe mit- oder ohne Kontakt nach eigener Wahl zu demonstrieren)

13. Abwehr und Anwendung (7)

sonstiger Waffen

Messerstich / - schnitt

1. von oben außen

2. von oben innen

3. von außen

4. von innen

5. Stich zur Körpermitte

(mit Kontrolle u. Abnehmen der Waffe)

mit Folgetechniken

14. Weiterführungstechnik (7)

- nach 3 angesetzten Hebeltechniken

(nach Vorgabe des Prüfers)

15. Gegentechniken (8)

- gegen 3 angesetzte Hebeltechniken (nach Vorgabe des Prüfers)

- gegen 3 Wurftechniken

nach Verlust des Gleichgewichtes wenn das Fallen nicht mehr verhindert werden kann.

-----wechsel-----

16. Frei SV gegen 1 Angreifer (9)

16.1. 3 bis 5 freie Angriffe (9.1.)

mit Waffen nach Vorgabe

a. mit Stock oder Baseballschläger

b. mit beweglichen Gegenständen

Kette- Colaflasche etc.

17. Freie Anwendungsformen(10)

- freie SV aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form

1 –max.2 Min.)

(Stand- Wurf- u. Bodentechniken