

# Ju-Jutsu 2007

(ab 02.01.2008)

Heinrich Conrads

## 3. Kyu

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

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

### 1. Bewegungsformen (1)

- \* Übersetzungsschritte vorwärts, rückwärts und auf der Stelle
- \* Bewegungsformen i. d. Bodenlage

### 2. Fallschule (2)

- \* - Sturz vorwärts
- \* - Sturz rückwärts
- \* - Rollen über Hindernisse

### 3. Bodentechniken (3)

- 1 Haltetechnik, Gegner in Bauchlage
- 1 Haltetechnik aus eigener Rückenlage
- \* - aus eigener Rückenlage i. d. Oberlage gelangen

### 4. Komplexaufgaben (4)

- \* Demonstration einer Wurftechnik aus dem Griffkontakt am sich bewegenden, sonst passiven Partner in mehreren Wiederholungen

### 5. Abwehrtechniken (5.1.)

- 4 Abwehrtechniken mit der Hand (Vorschläge)
- \* z.B. Handfegen, Handkantenblock, Schulterstopp mit dem Handballen
- 2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel (z.B. Fußblock) Mikatsuke-geri / Fußfegen

### 6. Atemitechniken (5.3.)

- \* - 2 Ellenbogentechniken aufw. / seitw.
- 1 Schienbeintritt (Low - Kick)

### 7. Hebeltechnik (5.7.)

- 1 Handgelenkhebel Handdrehbeugehebel
- \* 1 Armbeugehebel (als Transportgriff) Armwinkelgriff / Kreuzfesselgriff im Stand

### 8. Würgetechnik (5.6.)

- 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen freies Würgen / Knöchelwürge

### 8.1. 1 Nervendrucktechnik (5.5.)

- Nase- Augen- Ohren- Kehlkopfgrube

### 9. Wurftechniken (5.9.)

- 1 Schulterwurf (oder Schulterzug)
- 1 Große Innensichel

### 12. Stockabwehr / Stockanwendung (6)

- Stockabwehr gegen
  1. Schlag von oben außen
  2. Schlag von oben innen
  - \* 3. Schlag von außen
  - \* 4. Schlag von innen
  5. Stich zur Mitte
  - \* 6. Schlag von oben
  7. Schlag von unten außen
  8. Schlag von unten innen
- Kontrolle des waffenführenden Arms
- Folgetechniken möglich

13. ohne Bewertung

### 14. Weiterführungstechnik (7)

- Weiterführung von
  - 2 untersch. Hebelansätzen
- Armstreck- Armbeugehebel
  - 2 Weiterführungstechn. nach abgewehrten Atemitechniken Fauststoß u. Aufwärtshaken
- 15. Gegentechniken (8)
  - GT gegen 2 unterschiedliche Hebelansätze nach Wahl des Prüflings Armstreck-, Genickhebel

### 16. Frei SV gegen (DUO Serie 2) (9)

#### 5 vorgegebene Umklammerungsangriffe

- \* 1. Umkl. von vorn unter den Armen
- \* 2. Umkl. von vorn über den Armen
- 3. Schwitzkasten von der Seite
- 4. Schwitzkasten von vorn
- 5. Würgen von rückw. mit dem Unterarm

### 17. Freie Anwendungsformen (10)

im Bereich der Atemitechniken  
Fausttechniken aller Art in kontrollierter-Form

10-11. ohne Bewertung

1 Sternchen = erste Zwischenprüfung -4.2.