

Prüfungsvorlage

Name:

5. Kyu Gelbgurt



Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Sturz seitwärts	
2	Bodentechniken		Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Haltetechnik in Kreuzposition	
			Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition	
3	Abwehrtechniken		Passivblock am Kopf	
			Passivblock am Rumpf	
		Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)		
			Grifflösen	
		Griffsprengen		
4	Atemitechniken	Handballentechnik		
		Knietechnik		
			Hammerfaustschlag	
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand	Armstreckhebel zum Boden	
		Armhebel am Boden	Seitstreckhebel	
			Körperabbiegen	
7	Wurftechniken		Beinstellen	

12	Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen: 1. Ohrfeige 2. Handballenstoß 3. Schwitzkasten von der Seite 4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst 5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen	
13	Anwendungsformen	Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster	Führhand, Schlaghand
		Anwendung von Handballentechniken in Kombination	Führhand, Schlaghand, Hammerfaust gegen einen Partner mit Pratzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Unterstützung der Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung. Zur Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen (rechts und links) gesondert zu prüfen: – Auspendeln – Gleiten – Körperabdrehen – Schrittdrehung	

Prüfungsvorlage

Name:

4. Kyu Orangegurt



Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Rolle vorwärts in den Stand	
			Rolle rückwärts in den Stand	
2	Bodentechniken		Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position	
			Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition	
			Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition	
3	Abwehrtechniken		Unterarmblock nach innen	
			Unterarmblock nach außen	
4	Atemitechniken	Fußtechnik vorwärts		
			Fauststoß	
		Faustschlag (2 Ausführungen)		
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand	Verriegelter Armbeugehebel	
		Armhebel am Boden	Verriegelter Armbeugehebel	
7	Wurftechniken		Hüftwurf	
			Große Außensichel	
10	Weiterführungstechniken	Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand		
11	Gegentechniken	Gegentechniken gegen Wurftechniken	Gegentechnik gegen Beinstellen	
		Gegentechniken gegen Hebeltechniken	Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand	

12	Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen: 1. Fauststoß zum Kopf oder Körper 2. Fußstoß vorwärts 3. Schwitzkasten von vorne 4. Einhändiger Griff ins Revers (diagonal) 5. Würgen von hinten mit beiden Händen 6. Schubsen von vorne	
13	Anwendungsformen	Demonstration von Fausttechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster	Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf
		Anwendung von Fausttechniken in Kombination	Führhand, Schlaghand, Körperhaken gegen einen Partner mit Prätzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Unterstützung der Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung. Zur Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen (rechts und links) gesondert zu prüfen: – Ausfallschritt mit dem vorderen Bein – Ausfallschritt mit dem hinteren Bein – Doppelschrittdrehung	

Prüfungsvorlage

Name:

3. Kyu Grüngurt



Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Sturz vorwärts	
			Sturz rückwärts	
2	Bodentechniken		Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Full Guard)	
			Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	
			Befreiung aus der Haltetechnik in Rückenlage (Guard Pass/Escape)	
3	Abwehrtechniken	Abwehrtechnik mit der Hand (3 Ausführungen)		
		Dreierkontakt (Ausführung beliebig)		
4	Atemitechniken	Ellbogentechnik (2 Ausführungen)		
			Lowkick	
5	Würge- / Nervendrucktechniken	Nervendrucktechnik	Drosselgrubendruck	
		Würgetechnik mit Armen oder Händen	Schränkwürgen	
6	Hebeltechniken	Handgelenkhebel	Handbeugehebel zum Boden	
		Fingerhebel	Fingerstreckhebel	
7	Wurftechniken		Schulterwurf	

			Große Innensichel	
		Beingreifer	Doppelhandsichel von vorne	
8	Stockabwehr / -anwendung		Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	
10	Weiterführungstechniken	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
		Weiterführung von Atemitechniken	Weiterführung eines Rückhandschlags	
11	Gegentechniken	Gegentechniken gegen Hebeltechnik	Gegentechnik gegen Handbeugehebel im Stand	
			Gegentechnik gegen eine weitere Hebeltechnik im Stand nach Wahl des Prüflings:	
		Gegentechniken gegen Wurftechnik	Gegentechnik gegen Hüftwurf	
			Gegentechnik gegen eine weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüflings:	
12	Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen 4 von 8 angesagten Angriffen:		
		1. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer seitlich 2. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer im Reitsitz 3. Würgen am Boden in der Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen 4. Nicht erwünschtes Umfassen der Schulter	5. Griffansatz zum Oberkörper 6. Griffansatz zu den Beinen 7. Aufwärtshaken 8. Lowkick	
13	Anwendungsformen	Demonstration von Atemitechniken gegen Prätzen oder Schlagpolster		Führhand, Schlaghand, Lowkick
				Führhand, Schlaghand, Führhand, Beintechnik
		Anwendung von Atemitechniken in Kombination		gegen einen Partner mit Prätzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Unterstützung der Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung. Zur Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen (rechts und links) gesondert zu prüfen: Übersetzschrte		

Prüfungsvorlage

Name:

2. Kyu Blaugurt



Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Falltechniken unter Einwirkung des Partners	
2	Bodentechniken		Verteidigung gegen Atemiangriffe mit Händen oder Fäusten in der eigenen Rückenlage	Der Angreifer kniet zwischen den Beinen.
				Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.
3	Abwehrtechniken	Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)		
		Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting)		
4	Atemitechniken	Handkantentechnik		
		Fußtechnik abwärts		
		Fußtechnik seitwärts		
5	Würge- / Nervendrucktechniken	Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)		
		Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)		
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand		
		Armhebel am Boden		
		Handgelenkhebel		
		Fingerhebel		
		Beinhebel		

7	Wurftechniken		Hüftfegen	
			Rückriss	
8	Stockabwehr / -anwendung		Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4	
9	Messerabwehr		Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2	
10	Weiterführungstechniken	Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)		
		Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)		
11	Gegentechniken	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
		Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		
12	Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 3 Gruppen:		
		Gruppe I 1. Diagonales Handfassen 2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug 3. Griff ins Revers einhändig und Schlag 4. Schwitzkasten von vorne	Gruppe II 1. Doppelschwinger 2. Knieschlag 3. Schwinger 4. Rückhandschlag	Gruppe III 1. Stock Winkel 1 2. Stock Winkel 2 3. Stock Winkel 3 4. Stock Winkel 4
13	Anwendungsformen	Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster	Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogentechnik, Wurftechnik nach hinten	
		Anwendung von Atemi- und Wurftechniken nach hinten in Kombination	Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik gegen einen Partner mit Pratzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	
14	Bewegungsformen	Freie Bewegungsformen im Stand		

Prüfungsvorlage

Name:

1. Kyu Braungurt



Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
2	Bodentechniken	Verteidigung nach erfolgter Wurftechnik (2 Ausführungen)		
3	Abwehrtechniken	Kombinierte Abwehrtechnik (2 Ausführungen)		
4	Atemitechniken		Fingerstich	
			Pressluftschlag	
			Atemitechnik mit dem Kopf	
			Halbkreisfußtritt vorwärts	
5	Würge- / Nervendrucktechniken	Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)		
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand (2 Ausführungen)		
			Armhebel am Boden (2 Ausführungen)	
			Handgelenkhebel (2 Ausführungen)	
		Fingerhebel		
		Beinhebel		

7	Wurftechniken	Beingreifertechnik (2 Ausführungen)	Schaufelwurf	
			Talfallzug	
8	Stockabwehr /-anwendung		Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 6	
9	Messerabwehr		Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 5	
10	Weiterführungstechniken	Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
		Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)		
		Weiterführung von Atemtechniken (3 Ausführungen)		
11	Gegentechniken	Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)		
		Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)		
12	Freie Selbstverteidigung	Verteidigung gegen je 2 angesagte Angriffe aus 4 Gruppen:		
		Gruppe I 1. Kragenfassen von hinten einhändig 2. Körperumklammerung von hinten über den Armen 3. Nicht erwünschtes Armeinhängen 4. Beidhändiger Griff in den Nacken und Kniestoß	Gruppe II 1. Knieschlag 2. Halbkreisfußtritt vorwärts zum Oberkörper 3. Griffansatz zum Oberkörper 4. Hammerfaust	Gruppe III 1. Stock Winkel 1 2. Stock Winkel 2 3. Stock Winkel 3 4. Stock Winkel 4

13	Anwendungsformen	Demonstration von Atemi- und Wurftechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster	Führhand, Schlaghand, Lowkick, Beingreifertechnik
			Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Wurftechnik nach vorne
		Anwendung von Atemi- und Wurftechniken in Kombination	gegen einen Partner mit Pratzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung