|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2. Kyu – Blaugurt** | | | | |
| **1. Bewegungsformen** | | | | |
| **Nr.** | **Freie Bewegungsformen im Stand** | | | |
| 1.1 | Freie Abwehr von Atemi- und Fassangriffen im Stand durch Elemente der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken | | | |
| **Nr.** | **Freie Bewegungsformen in der Bodenlage** | | | |
| 1.2 | Freie Abwehr von Atemi- und Fassangriffen bei eigener Bodenlage durch Elemente der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken | | | |
| **2. Falltechniken** | | | | |
| **Nr.** | **Falltechnik unter Einwirkung des Partners** | | | |
| 2.1.1 | Rolle vorwärts | | | |
| 2.1.2 | Rolle rückwärts | | | |
| 2.1.3 | Sturz seitwärts | | | |
| 2.1.4 | Sturz vorwärts | | | |
| 2.1.5 | Sturz rückwärts | | | |
| **4. Bodentechniken** | | | | |
| **Nr.** | **Bodentechnik** | **Angriff** | | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | Haltetechnik in seitlicher Position i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik |  | | *Nach Prüfungsordnung können die 5 kombinierten Haltetechniken einzeln dargestellt werden. Ein Handlungskomplex mit Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik, wie zum 1. Kyu gefordert, erfüllt das Prüfungsfach jedoch ebenfalls* |
| 4.2 | Haltetechnik in Kreuzposition i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik |
| 4.3 | Haltetechnik in Reitposition i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik |
| 4.4 | Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik |
| 4.5 | Haltetechnik bei eigener Rückenlage i.V.m. Hebel- oder Würgetechnik |
| **3. Komplexaufgaben** | | | | |
| **Nr.** | **Komplexaufgabe** | | | |
| 3.1 | Atemikombinationen an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner | | | |
| **16. Freie Anwendungsformen** | | | | |
| **Nr.** | **Freie Anwendungsform** | | | |
| 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken | | | |
| **6. Atemitechnik am Schlagpolster** | | | | |
| 6.4 | Eine Atemitechnik in Schlagkombination aus 6. nach Wahl des Prüflings an der Pratze in mehreren Wiederholungen | | | |
| **5. Ju-Jutsu Abwehrtechniken** | | | | |
| **Nr.** | **3er Kontakt** | | | |
| 5.1 | Abwehrfolge im 3er Kontakt gegen Schlag von oben außen als fließende Partnerübung | | | |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | | **Angriff** | **Kombination** |
| 5.2.1 | Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel | |  |  |
| 5.2.2 | Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel | |  |  |
| **6. Ju-Jutsu Atemitechniken** | | | | |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | | **Angriff** | **Kombination** |
| 6.1 | Handaußenkantenschlag | |  |  |
| 6.2 | Fußstoß abwärts | |  |  |
| 6.3 | Fußstoß seitwärts | |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **7. Ju-Jutsu Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination** | | | |
| **Nr.** | **Würge- / Nervendrucktechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 7.1.1 | Nervendrucktechnik |  |  |
| 7.1.2 | Nervendrucktechnik |  |  |
| 7.2.1 | Würgetechnik u.V. der Kleidung |  |  |
| 7.2.2 | Würgetechnik u.V. der Kleidung |  |  |
| **8. Ju-Jutsu Sicherungstechniken in Kombination** | | | |
| **Nr.** | **Sicherungstechniken** | | |
| 8.1 | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe und/oder Transporttechniken im Verlaufe des Technikprogramms (müssen in den Prüfungsfächern 5 -10 enthalten sein, werden aber nicht unter 8 erneut abgefragt) | | |
| **9. Ju-Jutsu Hebeltechniken in Kombination** | | | |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 9.1.1 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.1.2 | Handgelenkhebel |  |  |
| 9.2.1 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.2.2 | Armstreckhebel im Stand |  |  |
| 9.3.1 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 9.3.2 | Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| **10. Ju-Jutsu Wurftechniken in Kombination** | | | |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Kombination** |
| 10.1 | Ausheber |  |  |
| 10.2 | Hüftfegen oder Schenkelwurf |  |  |
| 10.3 | Rückriss |  |  |
| **11. Stockabwehr / -anwendung** | | | |
| **Nr.** | **Angriff** | | **Stockabwehr i.V.m. Störtechnik und Kontrolle des waffenführenden Arms** |
| 11.1.1 | Stockschlag zum Kopf von oben außen (1) | |  |
| 11.1.2 | Stockschlag zum Kopf von oben innen (2) | |  |
| 11.1.3 | Stockschlag zur Körpermitte von außen (3) | |  |
| 11.1.4 | Stockschlag zur Körpermitte von innen (4) | |  |
| 11.1.5 | Stockstich zur Körpermitte (5) | |  |
| 11.1.6 | Stockschlag zum Kopf von oben (6) | |  |
| 11.1.7 | Stockschlag zu den Beinen von außen (7) | |  |
| 11.1.8 | Stockschlag zu den Beinen von innen (8) | |  |
| **Nr.** | **Angriff** | | **Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe** |
| 11.2.1 |  | |  |
| 11.2.2 |  | |  |
| 11.2.3 |  | |  |
| 11.2.4 |  | |  |
| 11.2.5 |  | |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen** | | |
| **Nr.** | **Angriff** | **Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms** |
| 12.1.1 | Messerschnitt zum Hals von oben außen |  |
| 12.1.2 | Messerschnitt zum Hals von oben innen |  |
| 12.1.3 | Messerschnitt zur Körpermitte von außen |  |
| 12.1.4 | Messerschnitt zur Körpermitte von innen |  |
| 12.1.5 | Messerstich zur Körpermitte |  |
| **Nr.** | **Angriff** | **Abwehr von Angriffen gegen bewegliche Gegenstände mit Kontakt** |
| 12.2.1 |  |  |
| **Nr.** | **Angriff** | **Abwehr von Angriffen gegen bewegliche Gegenstände ohne Kontakt** |
| 12.2.2 |  |  |
| **13. Weiterführungstechniken** | | |
| **Nr.** | **Angriff** | **Weiterführung von Wurftechniken** |
| 13.1.1 |  |  |
| 13.1.2 |  |  |
| **14. Gegentechniken** | | |
| **Nr.** | **Gegentechnik gegen Wurftechnik** | |
| 14.1.1 |  | |
| 14.1.2 |  | |
| **15. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Atemiangriffe (Duo Serie C)** | | |
| **Nr.** | **Angriff** | |
| 15.1.1 | Fauststoß zum Kopf | |
| 15.1.2 | Fauststoß zur Körpermitte | |
| 15.1.3. | Handaußenkantenschlag zum Hals | |
| 15.1.4 | Fußstoß vorwärts zur Körpermitte | |
| 15.1.5 | Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte | |
| **18. Kombinationen / Vielfältigkeit** | | |
| **Nr.** | **Kombinationen / Vielfältigkeit** | |
| 18.1 | Zusammenfassende Beurteilung sinnvoller Technikkombinationen während des gesamten Prüfungsprogramms | |
| **19. Angriffs- / Partnerverhalten** | | |
| **Nr.** | **Angriffs- / Partnerverhalten** | |
| 19.1 | Zusammenfassende Beurteilung zum Verhalten als Prüfling und auch als Partner während des gesamten Prüfungsprogramms | |