|  |
| --- |
| **2. Kyu – Blaugurt** |
| **14. Bewegungsformen** |
| **Nr.** | **Bewegungsformen** |
| 14.1 | Freie Abwehr von Atemi- und Fassangriffen im Stand durch Elemente der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken {ohne Folgetechniken} |
| **1. Falltechniken** |
| **Nr.** | **Falltechniken** |
| 1.1 | Falltechniken unter Einwirkung des Angreifers: |
| 1.1.1 | Rolle vorwärts |
| 1.1.2 | Rolle rückwärts |
| 1.1.3 | Sturz seitwärts |
| 1.1.4 | Sturz vorwärts |
| 1.1.5 | Sturz rückwärts |
| **2. Bodentechniken** |
| **Nr.** | **Bodentechniken** |
| 2.1 | Verteidigung gegen Faustangriffe in eigener Rückenlage {Angreifer kniet zwischen den Beinen} |
| 2.2 | Verteidigung gegen Faustangriffe in eigener Rückenlage {Angreifer in Reitposition} |
| **13. Anwendungsformen** |
| **Nr.** | **Offene Anwendungsform (Partner aktiv)** |
| 13.2 | Anwendung von Atemi- und Wurftechniken nach hinten in Kombination: |
| 13.2.2 | Freie Auseinandersetzung mit Atemi- und Wurftechniken nach hinten in Kombination |
| **Nr.** | **Geschlossene Anwendungsform (Partner passiv mit festen Vorgaben)** |
| 13.1 | Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster: |
| 13.1.1 | Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellbogentechnik, Wurftechnik nach hinten {z.B.: Fauststoß Führhand (L), Schwinger Schlaghand (R), Hammerfaustschlag (R) nach außen, Ellbogenschlag (R) horizontal nach vorn, kleine Innensichel (R)} |
| 13.1.2 | Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik {z.B. Fauststoß Führhand (L), Fauststoß Schlaghand (R), Körperhaken (R) zur Milz, Knieschlag (R) zum Unterleib} |
| **3. Abwehrtechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Abwehrtechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 3.1 | Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel: |
| 3.1.1 | Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel |  |  |
| 3.1.2 | Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel |  |  |
| 3.2 | Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm und gleichzeitiger Störtechnik |  |  |
| **4. Atemitechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Atemitechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 4.1 | Handkantentechnik |  |  |
| 4.2 | Fußtechnik abwärts |  |  |
| 4.3 | Fußtechnik seitwärts |  |  |
| **5. Würge- / Nervendrucktechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Würge- / Nervendrucktechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 5.1 | Nervendrucktechnik: |
| 5.1.1 | Nervendrucktechnik |  |  |
| 5.1.2 | Nervendrucktechnik |  |  |
| 5.2 | Würgetechnik unter Verwendung der Kleidung: |
| 5.2.1 | Würgetechnik u.V. der Kleidung |  |  |
| 5.2.2 | Würgetechnik u.V. der Kleidung |  |  |
| **6. Hebeltechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Hebeltechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 6.1 | Armhebel im Stand |  |  |
| 6.2 | Armhebel bei gegnerischer Bodenlage |  |  |
| 6.3 | Handgelenkhebel |  |  |
| 6.4 | Fingerhebel |  |  |
| 6.5 | Beinhebel |  |  |
| **7. Wurftechniken in Kombination** |
| **Nr.** | **Wurftechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 7.1 | Hüftfegen |  |  |
| 7.2 | Rückriss |  |  |

|  |
| --- |
| **8. Stockabwehr / -anwendung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 8.1 | Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1-4 mit Kontrolle des waffenführenden Arms & Entwaffnung (Folgetechniken optional): |
| 8.1.1 | Stockschlag zum Kopf von oben außen (1) |  |
| 8.1.2 | Stockschlag zum Kopf von oben innen (2) |  |
| 8.1.3 | Stockschlag zur Körpermitte von außen (3) |  |
| 8.1.4 | Stockschlag zur Körpermitte von innen (4) |  |
| **9. Messerabwehr** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 9.1 | Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1&2 {Floretthaltung} mit Kontrolle des waffenführenden Arms & Entwaffnung (Folgetechniken optional): |
| 9.1.1 | Messerstich oder -schnitt von oben außen (1) |  |
| 9.1.2 | Messerstich oder -schnitt von oben innen (2) |  |
| **10. Weiterführungstechniken** |
| **Nr.** | **Weiterführung** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 10.1 | Weiterführung von Wurftechniken: |
| 10.1.1 |  |  |  |
| 10.1.2 |  |  |  |
| 10.2 | Weiterführung von Atemitechniken: |
| 10.2.1 |  |  |  |
| 10.2.2 |  |  |  |
| **11. Gegentechniken** |
| **Nr.** | **Gegentechnik** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 11.1 | Gegentechniken gegen Hebel: |
| 11.1.1 |  |  |  |
| 11.1.2 |  |  |  |
| 11.2 | Gegentechniken gegen Wurf: |
| 11.2.1 |  |  |  |
| 11.2.2 |  |  |  |
| **12. Freie Selbstverteidigung** |
| **Nr.** | **Angriff** | **Handlungskomplex** |
| 12.1 | Freie SV gegen je 2 Angriffe aus den nachfolgenden 3 Gruppen: |
| 12.1.1 | Gruppe 1: |
| 12.1.1.1 | Diagonales Handgelenk fassen (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.1.2 | Griff (R) oder (L) in die Harre oder an die Ohren von vorn & Zug | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.1.3 | Griff (R) oder (L) ins Revers & Schlag | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.1.4 | Schwitzkasten (R) oder (L) von vorn | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2 | Gruppe 2: |
| 12.1.2.1 | Doppelschwinger (L), (R) oder (R), (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2.2 | Knieschlag (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2.3 | Schwinger (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.2.4 | Rückhandschlag (R) oder (L) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3 | Gruppe 3: |
| 12.1.3.1 | Stock (R) oder (L) von oben außen (1) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3.2 | Stock (R) oder (L) von oben innen (2) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3.3 | Stock (R) oder (L) von außen (3) | Nach Ermessen des Prüflings |
| 12.1.3.4 | Stock (R) oder (L) von innen (4) | Nach Ermessen des Prüflings |
| **15. Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| **Nr.** | **Kombinationen / Vielfältigkeit** |
| 15.1 | Zusammenfassende Beurteilung sinnvoller Technikkombinationen während des gesamten Prüfungsprogramms |
| **16. Angriffs- / Partnerverhalten** |
| **Nr.** | **Angriffs- / Partnerverhalten** |
| 16.1 | Zusammenfassende Beurteilung zum Verhalten als Prüfling und auch als Partner während des gesamten Prüfungsprogramms |

Arbeitspapier DJJV:











