

1. Dan (Schwarzgurt)

1. entfällt

2. Bodentechniken

- 2.1 3 x Haltetechnik nach Befreiungstechnik des Gegners
- aus **3 unterschiedlichen Haltetechniken (freie Wahl des Prüflings)** gelingt es dem Gegner mittels einer Befreiungstechnik sich zu lösen
 - **Einnahme neuer Haltetechnik (eigener Wahl des Prüflings) unter Ausnutzung der Kraft des Gegners**

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

3. Komplexaufgabe

- 3.1 *Im Bereich der Atemi-, Wurf- und Kontrolltechniken*
- *Prüfling demonstriert **eine oder mehrere Atemi-/ Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechnik, am sich bewegendem sonst aber passivem Partner***
 - *Mehrere Wiederholungen der Demonstration*

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

- jede genannte Technik **gegen je 3 verschiedenartige Angriffe weitgehend in Kombination** durchführen können

4.1 3 Abwehrtechniken mit dem Ellenbogen (AEb)

- *mit Ellenbogenpartie wird der Angriff pariert*
- *Ellenbogenabwehr muss gegen die angreifende Extremität ausgeführt werden*

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4.2 1 Handinnenkantenschlag (Hicksch)

- Innenseite der angespannten Hand (Daumen liegt an) trifft ins Ziel
- Ausführung : kreisförmig in alle Richtungen möglich

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4.3 4 Ellenbogentechniken (Ebsch, Ebst)

- gradlinig oder kreisförmig ins Ziel gebracht
- mit Körpereinsatz (Verlagerung des Körperschwerpunktes)
- freie Hand unterstützt (nimmt Kontakt mit Gegner auf oder schützt den Verteidiger)
- schließen der Fäuste nicht nötig

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |
| 4 | |
| | |

4.4 1 weitere Atemtechnik nach Wahl des Prüfers aus den vorangegangenen Kyugraden

- Knietechnik
- Stoppfußstoß
- Handballentechnik
- Fußtechnik abwärts, seitwärts, rückwärts
- Fausttechnik
- Ellenbogentechnik
- LowKick
- Handaußenkantenschlag
- Halbkreisfußtritt vw

4.5 2 Würgetechniken mit Beinen oder Füßen

- durch Beeinträchtigung der Blutzirkulation oder der Luftzufuhr der Lunge kann die Wirkung erzielt werden

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4.6 1 Festlegetechnik kombiniert

- Mittels Hebel- u./o. Würge- u./o. Nervendrucktechnik wird der Gegner festgelegt
- die Festlegetechnik muß Gegner in gegenwärtigen Position fixieren und ihn weitestgehend an der Gegenwehr hindern

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4.7 1 Genickhebel

- alle Hebeltechniken wirken auf die Halswirbelsäule

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4.8 6 Armstreckhebel

- Überstreckung des Ellebogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogen
- Ausführungsmöglichkeiten nach freier Wahl des Prüflings
- 3 Armstreckhebel im Stand und 3 bei Bodenlage des Gegners

Im Stand

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

Bei Bodenlage

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4.9 1 Schleuderwurf

- durch Schwungvollen Zug nach vorn unten und diagonales verdrehen der Körperlängsachse zu Fall bringen
- Technik muß erkennbar sein
- Griffart ist frei wählbar

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4.10 2 Ausheber

- Körperschwerpunkt des Gegners unterlaufen
- Drehen des Angreifers in der Wurfphase, Griff ist hierbei frei wählbar

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4.11 2 Selbstfallwürfe

- alle Wurftechniken bei denen der Verteidiger gezwungen ist in die Bodenlage zu begeben

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

4.12 1 weitere Wurftechnik nach Wahl des Prüfers aus den vorangegangenen Kyugraden

- Beinstellen
- Hüftwurf / Hüfttrad
- Gr. Außensichel
- Schulterzug / Schulterwurf
- Gr. Innensichel
- Ausheber
- Hüftfegen / Schenkelwurf
- Rückriss
- Beingreiftechnik (Doppelhandsichel, Schaufelwurf)
- Selbstfallwurf

5. Abwehrfolge im Dreierkontakt gegen mind. 3 unterschiedliche Atemiangriffe mit Übergang zu verschiedenen Hebeltechniken

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

6. Stockabwehr mit waffenlosen Folgetechniken

- Abwehr der 8 Stockangriffe mit Kontaktaufnahme, ggf. gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik, und Kontrolle des Waffen führenden Armes
- die Entwaffnung erfolgt im Verlauf der Abwehrhandlung

Stockangriff

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |
| 4 | |
| | |
| 5 | |
| | |
| 6 | |
| | |
| 7 | |
| | |
| 8 | |
| | |

7. Messerabwehr mit Entwaffnungstechniken

- Abwehr der 5 Messerangriffe mit Kontaktaufnahme, evt. gleichzeitiger Störtechnik, und Kontrolle des Waffen führenden Armes
- Entwaffnung kann im Stand oder in der Bodenlage geschehen
- Entwaffnung muß zwingend und ohne größere Eigengefährdung erfolgen

Messerangriff

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |
| 4 | |
| | |
| 5 | |
| | |

8. Weiterführungstechniken

8.1.1 Weiterführungen von 3 Hebeltechniken

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

8.1.2 Weiterführungstechniken von 3 Wurftechniken

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

8.1.3 Weiterführungstechniken von 2 Würgetechniken

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

9. Gegentechniken

9.1.1 Gegentechniken von 3 Hebeltechniken

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

9.1.2 Gegentechniken von 3 Wurftechniken

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

9.1.3 Gegentechniken von 2 Würgetechniken

| | |
|---|--|
| 1 | |
| | |
| 2 | |
| | |
| 3 | |
| | |

10. Freie Selbstverteidigung

10.1 gegen 2 unbewaffnete Angreifer

- Freie Abwehr vom Prüfer angesagter und freier Angriffe von 2 unbewaffneten Angreifern
- je 3-5 angesagter und freier Angriffe ohne und mit Kontakt
- Bewertet werden möglichst : flüssige Bewegungen, prinzipiengerechte Ausführung, größtmögliche Eigensicherung

11. Freie Anwendungsformen im Bereich der Ju-Jutsu-Techniken

- Auseinandersetzung, im Stand beginnend, unter kontrollierter Anwendung aller Ju-Jutsu-Techniken, Bewegungsformen, sowie passiver und aktiver Abwehrtechniken
- Trefferfläche ist der gesamte Körper, incl. Kopf und Extremitäten, Ellenbogentechniken zum Kopf sind nicht erlaubt
- kontrolliert ausgeführte Techniken, **keine** Wirkungstreffer
- Schutzausrüstung: Faust-, Spann-/ Fußschützer, Tiefschutz, Zahnschutz empfohlen
- Dauer: 1 - 2 Minuten mit Partnerwechsel (1x)