



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### Vorbereitungsbogen zum 1. Kyu (Braungurt)

Name: \_\_\_\_\_

#### Bewegungsformen

##### Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

- Demonstration der freien Verfügbarkeit von Bewegungsformen aller Art in Verbindung mit Abwehr- und Atemtechniken

#### Falltechniken

- Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

#### Komplexaufgabe

##### Atemi- und Wurftechniken

- Demonstration von automatisierten frei verfügbaren Atemi-/Wurfkombinationen, um den Angreifer zu Boden zu bringen

##### Bodentechniken

- Überwältigung eines Gegners in Bauchlage oder Bankposition
- Überwältigung eines Gegners in Seiten- oder Rückenlage
- Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechniken

#### Abwehrtechniken

- Abwehrfolge im Dreierkontakt mit Übergang zu Hebeltechniken

#### Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

##### 1 Fingerstich oder Pressluftschlag

###### Kombination

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 1 Kopfstoß oder Kopfschlag

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 1 Halbkreisfußtritt vorwärts

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2 Würgetechniken mit Armen oder Händen

### Kombination 1

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Kombination 2

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 1 Rückentransportgriff

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 1 Kopfkontrollgriff

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Fingerhebel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 3 Handgelenkhebel

### Kombination 1

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Kombination 2

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Kombination 3

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2 Armbeugehebel im Stand

### Kombination 1

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Kombination 2

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 1 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2 Beinhebel

### Kombination 1

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Kombination 2

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2 Beingreifer

### Kombination 1

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Kombination 2

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 1 Selbstfallwurf

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Stockabwehr / Stockanwendung

Stockabwehr aus Richtung 1-8 mit Entwaffnungstechnik

**Angriff 1: Stockschlag von oben außen (diagonal in Richtung linke Schulter / Schlüsselbein)**

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Angriff 2: Stockschlag von oben innen (diagonal in Richtung rechte Schulter / Schlüsselbein)**

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Angriff 3: Stockschlag von außen (horizontal auf Höhe des linken Ellenbogens)**

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Angriff 4: Stockschlag von innen (horizontal auf Höhe des rechten Ellenbogens)**

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Angriff 5: Stockstich zur Körpermitte (horizontal in Richtung Bauch)**

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Angriff 6: Stockschlag von oben (vertikal in Richtung Kopf)**

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Angriff 7: Stockschlag zu den Beinen von außen (diagonal in Richtung linkes Knie)**

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Angriff 8: Stockschlag zu den Beinen von innen (diagonal in Richtung rechtes Knie)**

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 5x Verteidigung mit dem Stock gegen Atemiangriffe

### Kombination 1

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Kombination 2

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Kombination 3

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Kombination 4

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Kombination 5

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

Messerabwehr aus Richtung 1-5 in Verbindung mit Störtechnik

**Angriff 1: Messerschnitt zum Hals von oben außen**

Technikfolge: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Angriff 2: Messerschnitt zum Hals von oben innen**

Technikfolge: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Angriff 3: Messerschnitt zur Körpermitte von außen**

Technikfolge: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Angriff 4: Messerschnitt zur Körpermitte von innen**

Technikfolge: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Angriff 5: Messerstich zur Körpermitte**

Technikfolge: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## **2x Weiterführung von Hebeltechniken**

### **Kombination 1**

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Kombination 2**

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **2x Weiterführung von Wurftechniken**

### **Kombination 1**

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Kombination 2**

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **3x Weiterführung von Atemitechniken**

### **Kombination 1**

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### **Kombination 2**

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Kombination 3**

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **2x Gegentechniken gegen 2 unterschiedlich versuchte Hebeltechniken des Angreifers**

### **Kombination 1**

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Kombination 2**

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 2x Gegentechniken gegen 2 unterschiedlich versuchte Wurftechniken des Angreifers

### Kombination 1

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### Kombination 2

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Freie Selbstverteidigung

- gegen Waffenangriffe (Duo-Serie D)
- alle Angriffe können rechts wie linksseitig ausgeführt werden
- Der **Prüfer** bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

### Angriff 1: Messerstich von oben außen in Dolchhaltung (Winkel 1)

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Angriff 2: Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Winkel 5)

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Angriff 3: Messerstich von oben innen (Winkel 2) oder von außen (Winkel 1) in Dolchhaltung Ziel ist die Seite des Körpers (Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Angriff 4: Stockschlag von oben (Winkel 6)

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Angriff 5: Stockschlag von oben außen (Winkel 1)**

Technikfolge: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **Verteidigung gegen je vier vom Prüfer angesagte waffenlose Angriffe:**

- 4 Angriffe mit Kontakt
- 4 Angriffe ohne Kontakt

### **Freie Anwendungsformen**

- Freie Auseinandersetzung mit Atemi-Techniken aller Art (1-2 Minuten mit 1x Partnerwechsel)

### **Sicherungstechniken**

- Während der Prüfung müssen mind. 2 verschiedene Sicherungstechniken (Festlege- und/oder Transporttechniken) eingesetzt bzw. die Kombination damit beendet werden

### **Kombination / Vielfältigkeit**

- Alle Techniken müssen in Kombinationen mit mind. 2 weiteren Ju-Jutsu-Techniken demonstriert werden (eine Abwehrtechnik mit mind. 2 weiteren Folgetechniken)

### **Angriffs- / Partnerverhalten**

- Das Angriffs- und Partnerverhalten inkl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mit bewertet

### **Sonstiges**

- Alle Atemitechniken der Gürtelstufe werden in der Prüfung stichprobenartig an der Pratze abgefragt und müssen prinzipiengerecht demonstriert werden können (Hüfteinsatz, Schlagkraft, Treffsicherheit).

Wallraff, Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Mai 2019