



## Prüfungsprogramm für Kinder bis einschl. 14 Jahre

### Vorbereitungsbogen zum 3. Kyu (Grüngurt)

*Mindestalter: 13 Jahre*

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

### Bewegungsformen

#### Übersetzungsschritte

- vorwärts
- seitwärts (vorderer Fuß / hinterer Fuß)
- rückwärts
- auf der Stelle

#### Bewegungsformen in der Bodenlage

- Verteidigungslage
- Auslagenwechsel in der Bodenlage (rechts / links)
- Gleiten in der Bodenlage (vorwärts / rückwärts)
- Drehung in der Bodenlage (90° / 180°)
- Rollen in der Bodenlage
- Aufstehen aus der Bodenlage (mit Eigensicherung)

#### Falltechniken

- Sturz vorwärts
- Sturz rückwärts
- Rollen in den Stand über Hindernisse (vorwärts / rückwärts)

#### Komplexaufgabe

- Eine oder mehrere Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner (in mehreren Wiederholungen)

#### Bodentechniken

- 1x Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage
- 1x Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)
- 1x aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

### Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

#### 4 Abwehrtechniken mit der Hand

##### Kombination 1

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

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

##### Kombination 2

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

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

### **Kombination 3**

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

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

### **Kombination 4**

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

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

## **1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder dem Schienbein**

### **Kombination 1**

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

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

## **2 Ellenbogentechniken**

### **Kombination 1**

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

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

### **Kombination 2**

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

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

## **1 Low-Kick (Schienbeintritt)**

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

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

## **1 Nervendrucktechnik**

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

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

## **1 Würgetechnik mit Armen oder Händen**

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

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

## 1 Handgelenkhebel

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

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

## 1 Armbeugehebel als Transporttechnik

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

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

## 1 Schulterwurf oder Schulterzug

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

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

## 1 Große Innensichel

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

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

## Stockabwehr / Stockanwendung

- Stockabwehr aus Richtung 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle des Waffenführenden Arms

**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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **2x Weiterführung von Hebeltechniken**

### **Kombination 1**

Angriff 1: \_\_\_\_\_

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

### **Kombination 2**

Angriff 2: \_\_\_\_\_

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

## 2x Weiterführung von Atemitechniken

### Kombination 1

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

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

### Kombination 2

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

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

## Gegentechniken

- 2 Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Hebeltechniken

### Kombination 1

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

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

### Kombination 2

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

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

## Freie Selbstverteidigung

- gegen Umklammerungsangriffe (Duo-Serie B)
- alle Angriffe können rechts wie linksseitig ausgeführt werden
- Der **Prüfling** bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.

### Angriff 1: Umklammerung von vorn unter den Armen *oder* über den Armen

(Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)

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

\_\_\_\_\_

### Angriff 2: Umklammerung von hinten unter den Armen *oder* über den Armen

(Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)

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

\_\_\_\_\_

### Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite

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

---

#### **Angriff 4: Schwitzkasten von vorn**

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

---

#### **Angriff 5: Würgen von hinten mit dem Unterarm**

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

---

### **Freie Anwendungsformen**

- Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken 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 incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

### **Sonstiges**

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

Bänner/KSV Auedamm e.V. im Mai 2019