



**ARBEITSBLATT
PRÜFUNGSPROGRAMM 2. KYU**

Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen im Prüfungsprogramm sind geschlechtsneutral benannt.
Aus Gründen der vereinfachten Lesbarkeit wurde überwiegend die männliche Schreibweise gewählt.

Prüfungsfächer 2. Kyu (Blaugurt)		
1	Falltechniken	1.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners
2	Bodentechniken	2.1. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Angreifer kniet zwischen den Beinen. 2.2. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.
3	Abwehrtechniken	3.1. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen) 3.2. Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting).
4	Atemitechniken	4.1. Handkantentechnik 4.2. Fußtechnik abwärts 4.3. Fußtechnik seitwärts
5	Würge- / Nervendrucktechniken	5.1. Nervendrucktechnik (2 Ausführungen) 5.2. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)
6	Hebeltechniken	6.1. Armhebel im Stand 6.2. Armhebel am Boden 6.3. Handgelenkhebel 6.4. Fingerhebel 6.5. Beinhebel
7	Wurftechniken	7.1. Hüftfegen 7.2. Rückriss
8	Stockabwehr /-anwendung	8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4
9	Messerabwehr	9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2
10	Weiterführungstechniken	10.1. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen) 10.2. Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)
11	Gegentechniken	11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen) 11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen 2 aus einer Gruppe angesagten Angriffen.
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster. 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik 13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination 13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze oder 13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Freie Bewegungsformen im Stand
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

1. FALLTECHNIKEN

1.1. Falltechniken unter Einwirkung des Partners

Zweck:

- + Der Prüfling soll demonstrieren, dass er in der Lage ist, die bisher erlernten Rolltechniken unter Fremdeinwirkung sicher auszuführen.

Beschreibung:

- + Der Partner wird von hinter oder vorne gestoßen und demonstriert eine Rolle vorwärts oder rückwärts.
- + Nach der Rolle ist ein sicherer Stand in einer Abwehrhaltung mit Blickrichtung zum Angreifer einzunehmen.

2. BODENTECHNIKEN

2.1. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer kniet zwischen den Beinen.

Beschreibung:

- + Der Angreifer kniet zwischen den Beinen des in der Rückenlage befindlichen Verteidigers und greift mit beliebigen Faustangriffen (Schlag und Stoß) zum Kopf an.
- + Der Verteidiger schützt seinen Kopf mit den Armen (z.B. 3-Point Cover).
- + In einem geeigneten Moment durchbricht der Verteidiger die Angriffe.
- + Die Kontrolle der Situation kann in beliebiger Position des Verteidigers stattfinden.

2.2. Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage. Der Angreifer befindet sich in der Reitposition.

Beschreibung:

- + Wie zuvor „Verteidigung gegen Schlagangriffe in der eigenen Rückenlage“, jedoch befindet sich der Angreifer in der Reitposition.

3. ABWEHRTECHNIKEN

3.1. Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)

Zweck:

- + Abwehr von Atemi- oder Umklammerungsangriffen zu den Beinen oder der unteren Körperhälfte.
- + Alternativ: stoppen eines angreifenden Partners.

Beschreibung:

- + Bei der Abwehr wird die angreifende Extremität wahlweise mit Fußsohle, Fußaußenkante oder Fußballen, Schienbein oder Außenseite des Unterschenkels getroffen.
- + Beim Stoppen kann ein beliebiger Körperteil getroffen werden, wodurch die Angriffshandlung so unterbrochen wird, dass der Verteidiger nicht mehr getroffen werden kann.

Beachte:

- + Die Abwehrtechnik wird mit einer passenden Bewegungsform verbunden.

3.2. Abwehrtechnik mit der Hand oder dem Arm mit gleichzeitiger Störtechnik (z.B. Gunting).

Beschreibung:

- + Gleichzeitig oder unmittelbar nach der Abwehr mit der Hand oder dem Arm, muss eine Störtechnik vom Verteidiger erfolgen.
- + Das Gunting ist eine Möglichkeit.

Anmerkung:

Gunting bezeichnet die gleichzeitige scherenartige Bewegung der Arme. Während der Verteidiger mit einer Hand den angreifenden Arm mit einem Handfegen nach innen oder außen schiebt, schlägt er gleichzeitig mit der anderen Hand eine Fausttechnik gegen den angreifenden Oberarm.

4. ATEMITECHNIKEN

4.1. Handkantentechnik

Beschreibung:

- + Die Handaußenkante (Kleinfingerseite) oder Handinnenkante (Daumenseite) wird halbkreis-

förmig gegen geeignete Körperstellen des Angreifers geschlagen.

- + Die Ausführung ist in alle Richtungen möglich.

Beachte:

- + Die Hand ist dabei angespannt, die Finger geschlossen und der Daumen leicht angewinkelt.

4.2. Fußtechnik abwärts

Beschreibung:

- + Der Fuß wird senkrecht oder leicht schräg nach unten gestoßen.
- + Das Ziel befindet sich am Boden
- + Auftrefffläche können die Ferse, Fußaußenkante oder die gesamte Sohle sein.

4.3. Fußtechnik seitwärts

Beschreibung:

- + Der Fuß wird seitlich vom Angreifer ins Ziel gebracht.
- + Die Hüfte zeigt dabei Richtung Ziel.
- + Die Ausführung kann als Stoß (deutliche Hüftbewegung) oder Tritt (Schnappbewegung) durchgeführt werden.
- + Auftrefffläche können die Ferse, Fußaußenkante oder die gesamte Sohle sein.

Beachte:

- + Das Standbein steht sicher auf der ganzen Fußsohle.
- + Der Rückimpuls bei der Kontaktaufnahme zum Ziel darf nicht zum Verlust des eigenen Gleichgewichts führen.

5. WÜRGE- / NERVENDRUCKTECHNIKEN

5.1. Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zu 3. Kyu, jedoch sollen zwei Ausführungen von Nervendrucktechniken (auf zwei unterschiedliche Vitalpunkte) demonstriert werden.

5.2. Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Die Würgetechnik wird unter Verwendung der eigenen Kleidung oder der des Gegners durchgeführt.

6. Hebeltechniken

Nach freier Wahl des Prüflings.

6.1. Armhebel im Stand

6.2. Armhebel am Boden

6.3. Handgelenkhebel

6.4. Fingerhebel

6.5. Beinhebel

Beschreibung:

- + Durchführung einer Hebeltechnik mit Wirkung auf das Fuß-, Knie- und/oder Hüftgelenk des Angreifers.
- + Ausführung als Streck-, Beuge- oder kombinierter Hebel möglich.

Beachte:

- + Zur Vermeidung von Verletzungen ist besondere Vorsicht beim Ansatz von Fuß-, Knie- oder Hüfthebeln geboten, da manche Partner bei diesen Gelenken erst spät Schmerzen empfinden.

7. Wurftechniken

7.1. Hüftfegen

Beschreibung:

- + Das Gleichgewicht des Angreifers wird durch Zug bzw. Atemtechnik nach vorn gebrochen.
- + Mit der Eindrehbewegung vor den Angreifer wird der Körperschwerpunkt des Angreifers unterlaufen.
- + Durch Wegfegen des gleichseitigen gegnerischen Beines mit dem Oberschenkel von außen nach hinten und gleichzeitiges Strecken des eigenen Standbeines wird der Angreifer geworfen. Der eigene Oberkörper wird dabei nach vorne geneigt und mitgedreht.
- + Die Griffart ist frei wählbar.

Beachte:

- + Das fegende Bein soll zumindest annähernd gestreckt sein.
- + Steuerfunktion des Kopfes bis zur Blickrichtung nach hinten aufwärts unterstützt die Wurfausführung.

- + Sicherer Stand des Verteidigers nach erfolgreicher Wurftechnik.

7.2. Rückriss

Beschreibung:

- + Von hinten greift der Verteidiger mit beiden Händen den Kopf des Angreifers.
- + Durch Zug des Kopfes in den Nacken bringt er den Angreifer in eine Hohlkreuzhaltung.
- + Durch Fortführung des Zugs nach hinten unten wird der Angreifer zu Fall gebracht.
- + Alternativ kann der Griff auch an den Schultern angesetzt werden, wobei die Zugbewegung nach hinten mit einer Beintechnik in eine der gegnerischen Kniekehlen unterstützt wird.

8. Stockabwehr /-anwendung

8.1. Stockabwehr gegen Angriffswinkel 1 bis 4

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch muss der Verteidiger sich gegen die Winkel 1 bis 4 verteidigen.

9. Messerabwehr

9.1. Messerabwehr gegen Angriffswinkel 1 und 2

Beschreibung:

- + Der Verteidiger muss sich gegen die Angriffswinkel 1 und 2 verteidigen.
- + Die Schnitt- oder Stichangriffe erfolgen in der Messerhaltung (Klinge an der Daumenseite der Hand).
- + Im Laufe der Verteidigung muss er die Kontrolle des waffenführenden Armes erlangen, ohne sich dabei selbst in Gefahr zu bringen.
- + Nach der Kontrolle erfolgt eine Entwaffnung.
- + Eine Störtechnik kann optional angesetzt werden.
- + Ein reines Rausreißen der Waffe gilt nicht als Entwaffnung.
- + Die möglichen Folgetechniken können mit oder ohne Waffe durchgeführt werden.
- + Die Klinge darf bei der Folgetechnik nicht eingesetzt werden.

10. Weiterführungstechniken

10.1. Weiterführung von Wurftechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Eine Weiterführung für zwei zueinander unterschiedliche Wurftechniken nach Wahl des Prüflings sind zu demonstrieren.
- + Die Wahl der jeweiligen Angriffe liegt beim Prüfling.
- + Die weiterführende Technik kann abgesehen von reinen Atemitechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

10.2. Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)

Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch müssen zwei zueinander unterschiedliche Ausführungen gezeigt werden. Die Unterschiede können in der jeweiligen Atemitechnik oder der Art der Weiterführung liegen.

11. GEGENTECHNIKEN

11.1. Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Eine Gegentechnik gegen zwei zueinander unterschiedliche Hebeltechniken nach Wahl des Prüflings sind zu demonstrieren.
- + Die Gegentechnik kann abgesehen von reinen Atemitechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

11.2. Gegentechniken gegen Wurftechniken (2 Ausführungen)

Beschreibung:

- + Eine Gegentechnik gegen zwei zueinander unterschiedliche Wurftechniken nach Wahl des Prüflings sind zu demonstrieren.
- + Die Gegentechnik kann abgesehen von reinen Atemitechniken aus allen Bereichen der Ju-Jutsu-Techniken kommen.

12. Freie Selbstverteidigung

12.1. Verteidigung gegen zwei aus einer Gruppe angesagten Angriffe.

Aus den folgenden Gruppen kann sich der Prüfer jeweils zwei Angriffe aussuchen:

Gruppe I

1. Diagonales Handfassen
2. Griff in die Haare (Ohren) von vorne und Zug
3. Griff ins Reverse einhändig und Schlag
4. Schwitzkasten von vorne

Gruppe II

1. Doppelschwinger
2. Knieschlag
3. Schwinger
4. Rückhandschlag

Gruppe III

1. Stock Winkel 1
2. Stock Winkel 2
3. Stock Winkel 3
4. Stock Winkel 4

13. ANWENDUNGSFORMEN

13.1. Demonstration von Atemitechniken und Wurftechniken nach hinten gegen Pratzen oder Schlagpolster.

13.1.1. Führhand, Schlaghand, Führhand, Ellenbogen, Wurftechnik nach hinten

13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken, Knietechnik

13.2. Anwendung der demonstrierten und anderer Atemi- und Wurftechniken (nach hinten) in Kombination

13.2.1. gegen einen Partner mit Pratze

oder

13.2.2. gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

Beschreibung:

- + Wie die gleichnamige Aufgabe im Prüfungsprogramm zum 3. Kyu (siehe dort), jedoch mit einer Auseinandersetzung im Stand unter ausschließlicher Anwendung von Atemi- und Wurftechniken nach hinten.

14. Bewegungsformen

14.1. Freie Bewegungsformen im Stand

Zweck:

- + Demonstration der freien Verfügbarkeit von Bewegungsformen aller Art in Verbindung mit Abwehrtechniken.
- + Ökonomische Bewegung zur erfolgreichen Verteidigung in einer Angriffssituation.

Beschreibung:

- + Der Verteidiger wird fortwährend mit freien Atemitechniken oder Griffansätzen angegriffen.
- + Die Verteidigung erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu-Bewegungsformen in Verbindung mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken.

Beachte:

- + Die Beinarbeit ist deutlich zu erkennen, eine reine Abwehr der Angriffe mit den Armen ohne Beinarbeit ist nicht hinreichend.

15. KOMBINATIONEN / VIELFÄLTIGKEIT

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

16. ANGRIFFS- / PARTNERVERHALTEN

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.



Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.

Bundesgeschäftsstelle
Badstubenvorstadt 12/13
D-06712 Zeitz