
	<h1>Prüfungsprogramm</h1> <p>3.1 Kyu</p> <p>Grün Blauer Gurt</p>	
--	--	---

Grundtechniken:

Falltechniken unter Einwirkung des Partners

Freie Bewegungsformen

Der Prüfling wird vom Partner mit freien Atemtechniken oder Griffansätzen angegriffen

Die Verteidigung seitens des Prüflings erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu Bewegungslehre in Verbindung mit passiver oder aktiver Abwehr im Stand und am Boden

Ju-Jutsu Techniken in Kombination zwei mal Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr (nach außen, nach innen)

1. Ein Fußstoß abwärts

Ein Hüftfegen oder Schenkelwurf

Zwei Handgelenkhebel

Vier Armstreckhebel (zwei Hebel im Stand, zwei Hebel bei gegnerischer Bodenlage)

Bodentechniken: eine Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

z.B. in seitlicher Position, in Reitposition, in Kreuzposition, bei Bauchlage des Gegners, bei eigener Rückenlage oder Gegner zwischen den Beinen (Guard-Position)

Befreiung:

Befreiung aus Würgegriffen

Abwehr:

Abwehrfolge im 3-er Kontakt

Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik

Stockangriffe 1 - 8:

1. Stockschlag von oben außen
2. Stockschlag von oben innen
3. Stockschlag von außen
4. Stockschlag von innen
5. Stockstich zur Körpermitte
6. Stockschlag von oben
7. Stockschlag von außen zu den Beinen
8. Stockschlag von innen zu den Beinen

Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

Messerangriffe 1 - 5:

1. Messerschnitt / -stich von oben außen
2. Messerschnitt / -stich von oben innen
3. Messerschnitt / -stich von außen
4. Messerschnitt / -stich von innen
5. Messerstich zur Körpermitte

Freie Selbstverteidigung:

Freie Selbstverteidigung gegen 5 Atemiangriffe (Duo-Serie 3)

- Angriff 1: Fauststoß zum Kopf
- Angriff 2: Fauststoß zur Körpermitte
- Angriff 3: Handaußenkantenschlag zum Hals
- Angriff 4: Fußtritt vorwärts zur Körpermitte
- Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

Freie Selbstverteidigung mit dem Stock gegen 5 Kontaktangriffe

Vorkenntnisse:

Sporadisch prüfen