

Prüfungsprogramm 2.Kyu

1. Bewegungsformen (Sabaki)

- Freie Bewegungsformen
- Bewegen im Stand
- Bewegen am Boden

2. Falltechniken (Ukemi)

- Falltechniken unter Einwirkung des Partners

3. Bodentechniken in Verbindung mit Hebel o. Würgetechnik

- 1x Haltetechnik in seitlicher Position
- 1x Haltetechnik in Reitposition
- 1x Haltetechnik in Kreuzposition
- 1x Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners
- 1x Haltetechnik bei eigener Rückenlage, Gegner zwischen den Beinen (Guard-Position)

4. Komplexaufgabe

- 4.1 Demonstration von Atemkombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner

5. Abwehrfolge im 3-er Kontakt

6. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

6.1 2x Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel

gegen _____

gegen _____

6.2 1x Handaußenkantenschlag (Shuto-uchi)

gegen _____

6.3 1x Fußstoß abwärts (Kakato-geri)

gegen _____

6.4 1x Fußstoß seitwärts (Yoko-geri)

gegen _____

6.5 2x Nervendrucktechniken (Atemi-te)

_____ gegen _____

_____ gegen _____

6.6 2x Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung (Jime-waza)

_____ gegen _____

_____ gegen _____

6.7 2x Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

_____ gegen _____

_____ gegen _____

6.8 4x Armstreckhebel (Ude-gatame)

6.8.1 2x Hebel im Stand

_____ gegen _____

_____ gegen _____

6.8.2 2x Hebel bei gegnerischer Bodenlage

_____ gegen _____

_____ gegen _____

6.9 1x Ausheber (Ushiro-goshi, Aiki-otoshi, Kata-guruma)

_____ gegen _____

6.10 1x Hüftfegen (Harai-goshi) oder Schenkelwurf (Uchi-mata)

_____ gegen _____

6.11 1x Rückriss (Kiri-otoshi)

_____ gegen _____

6. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik

Stockschlag von oben außen (Schlag 1)

Stockschlag von oben innen (Schlag 2)

Stockschlag von außen (Schlag 3)

Stockschlag von innen (Schlag 4)

Stockstich zur Körpermitte (Angriff 5)

Stockschlag von oben (Schlag 6)

Stockschlag zu den Beinen von außen (Schlag 7)

Stockschlag zu den Beinen von innen (Schlag 8)

8. Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

Messerschnitt/-stich von oben außen

Messerschnitt/-stich von oben innen

Messerschnitt/-stich von außen

Messerschnitt/-stich von innen

Messerstich zur Körpermitte

9. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen

1x mit Kontakt _____ gegen _____

1x ohne Kontakt _____ gegen _____

10. Weiterführungstechniken

Je 1x Weiterführung von **2x** vom Prüfling frei gewählten **Wurftechniken** nach Gegenreaktion des Angreifers

_____ gegen _____

_____ gegen _____

11. Gegentechniken (Gaeshi-waza)

Je 1x Gegentechnik gegen **2x** vom Prüfling frei gewählten **Wurftechniken** des Angreifers

_____ gegen _____

_____ gegen _____

12. Freie Selbstverteidigung

Freie Selbstverteidigung gegen **5 Atemi Angriffe**

Angriff 1: Fauststoß zum Kopf

Angriff 2: Fauststoß zur Körpermitte

Angriff 3: Handaußenkantenschlag zum Hals

Angriff 4: Fußstoß vorwärts zur Körpermitte

Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

13. Freie Selbstverteidigung mit dem Stock

gegen 5 Kontaktangriffe

_____ gegen _____

_____ gegen _____

_____ gegen _____

_____ gegen _____

_____ gegen _____

14. Freie Anwendungsformen im Bereich Wurf- und Bodentechniken