

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

## Prüfungsprogramm 1.Kyu (Braungurt)

### 1. **Bewegungsformen (Sabaki)**

1.1 Freie Bewegungsformen mit Partner und Pratzen

### 2. **Falltechniken (Ukemi)**

2.1 Freier Fall (Überschlag zum Sturz seitwärts)

### 3. **Komplexaufgabe**

im Bereich der Atemi- und Wurftechniken

- Demonstration einer oder mehrerer Atemi-/Wurf- Kombinationen nach freier Wahl am sich bewegenden, sonst aber passiven Partner
- Demonstration in mehreren Wiederholungen

### 4. **Bodentechniken (Ne-waza)**

4.1 Angriffe mit abschließender Kontrolle

- bei gegnerischer Bauchlage oder Bankposition
- bei gegnerischer Seiten- oder Rückenlage

4.2 Übergang von Haltetechnik zu Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- und Würgetechniken

### 5. **Abwehrfolge im 3-er Kontakt mit Übergang zu Hebeltechniken**

### 6. **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination**

**6.1 1x Fingerstich oder 1x Preßluftschlag (Nukite, Kumade-uchi)**

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

**6.2 1x Kopfstoß/Kopfschlag (Atama-ata, Atama-ushiro-uchi)**

gegen \_\_\_\_\_

**6.3 1x Halbkreisfußtritt vorwärts (Mawashi-geri)**

gegen \_\_\_\_\_

**6.4 1x Rückentransportgriff (Ura-kubi-gatame)**

gegen \_\_\_\_\_

**6.5 1xKopfkontrollgriff**

gegen \_\_\_\_\_

**6.6 2x Würgetechniken mit Armen oder- Händen (Jime-waza)**

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

### 6.7 1x Fingerhebel (Yubi-kansetsu)

gegen \_\_\_\_\_

### 6.8 2x Bein- oder Hüfthebel (Ashi-gatame, Ashi-garami)

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

### 6.9 3x Armbeugehebel (Ude-garami) (2x im Stand und 1x bei Bodenlage d. Gegners)

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

### 6.10 3x Handgelenkhebel (Te-kansetsu)

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

### 6.11 2x Beingreiftechniken (Bsp.: Doppelhandsichel o. Schaufelwurf)

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

### 6.12 1x Selbstfallwurf (Sutemi-waza)

\_\_\_\_\_ gegen \_\_\_\_\_

## 7. **Stockabwehr mit Entwaffnungstechnik**

- a) Stockschlag von oben außen \_\_\_\_\_
- b) Stockschlag von oben innen \_\_\_\_\_
- c) Stockschlag von außen \_\_\_\_\_
- d) Stockschlag von innen \_\_\_\_\_
- e) Stockstich zur Körpermitte \_\_\_\_\_
- f) Stockschlag von oben \_\_\_\_\_
- g) Stockschlag zu den Beinen von außen \_\_\_\_\_
- h) Stockschlag zu den Beinen von innen \_\_\_\_\_

## 8. **Messerabwehr in Verbindung mit Störtechnik**

- a) Messerschnitt/-stich von oben außen \_\_\_\_\_
- b) Messerschnitt/-stich von oben innen \_\_\_\_\_
- c) Messerschnitt/-stich von außen \_\_\_\_\_
- d) Messerschnitt/-stich von innen \_\_\_\_\_
- e) Messerstich zur Körpermitte \_\_\_\_\_

## **9. Weiterführungstechniken**

### **9.1.1 Weiterführung von 2x Hebeltechniken**

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

---

---

### **9.1.2 Weiterführung von 2x Wurftechniken**

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

---

---

## **9.2 3x Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers**

---

---

---

---

## **10. Gegentechniken (Gaeshi-waza)**

### **10.1 Gegentechnik gegen 2x Hebeltechniken**

---

---

### **10.2 Gegentechnik gegen 2x Wurftechniken**

---

---

## **11. Freie Selbstverteidigung**

### **11.1 Gegen 5 Waffenangriffe (Duo Serie 4)**

a) Angriff 1: Messerstich von oben außen (Nr.1) – Dolchhaltung !!!

---

b) Angriff 2: Messerstich zur Körpermitte (Nr.5)

---

c) Angriff 3: Messerstich von oben innen (Nr.2) – Dolchhaltung !!!

---

d) Angriff 4: Stockschlag von oben (Nr.6)

---

e) Angriff 5: Stockschlag von außen (Nr.1)

---

**11.2 Gegen 8x angesagte, waffenlose Angriffe (gibt der Prüfer vor)**

- a) 4x Angriffe mit Kontakt
- b) 4x Angriffe ohne Kontakt

**11.3 mit Stock gegen 5 Angriffe ohne Kontakt nach freier Wahl des Prüflings**

---

---

---

---

---

**12. Freie Anwendungsformen – im Bereich der Atemitechniken**