

Prüfungsprogramm 3. Kyu

1. Bewegungsformen (Sabaki)

1.1 **Übersetzungsschritte**

- Vorwärts
- Rückwärts
- auf der Stelle

1.2 **Bewegungsformen in der Bodenlage**

- 1.2.1 Verteidigungslage
- 1.2.2 Auslagenwechsel in der Bodenlage
- 1.2.3 Gleiten in der Bodenlage
- 1.2.4 Drehungen in der Bodenlage
- 1.2.5 Rollen in der Bodenlage
- 1.2.6 Aufstehen aus der Bodenlage

2. Falltechniken (Ukemi)

- Sturz vorwärts (Mae-ukemi)
- Sturz rückwärts (Ushiro-ukemi)
- Rollen in den Stand über Hindernisse (vorwärts und rückwärts)

3. Bodentechniken (Ne-waza)

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

4. Komplexaufgabe

Demonstration einer oder mehrerer Wurftechnik(en) nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

5. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

5.1 **4x Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)**

- _____ gegen _____
- _____ gegen _____
- _____ gegen _____
- _____ gegen _____

5.2 **1x Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel**

- _____ gegen _____

5.3 2x Ellenbogentechniken (Empi-uchi)

_____ gegen _____

_____ gegen _____

5.4 1x Lowkick

gegen _____

5.5 1x Nervendrucktechnik (Atemi-te)

gegen _____

5.6 1x Würgetechnik mit Armen oder Händen (Jime-waza)

gegen _____

5.7 1x Handgelenkhebel (Tekubi-waza)

gegen _____

5.8 1x Armbeugehebel (als Transporttechnik) (Ude-garami)

gegen _____

5.9 1x Schulterwurf (Seoi-nage) oder Schulterzug (Seoi-otoshi)

_____ gegen _____

5.10 1x Große Innensichel (O-uchi-gari)

gegen _____

6. Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms

- 6.1 Stockschlag von oben außen
- 6.2 Stockschlag von oben innen
- 6.3 Stockschlag von außen
- 6.4 Stockschlag von innen
- 6.5 Stockstich zur Körpermitte
- 6.6 Stockschlag von oben
- 6.7 Stockschlag zu den Beinen von außen
- 6.8 Stockschlag zu den Beinen von innen

7. Weiterführungen

7.1. 2x Weiterführung nach Hebeltechniken

_____ gegen _____

_____ gegen _____

7.2. 2x Weiterführung nach abgewehrten Atemitechniken des Verteidigers

_____ gegen _____

_____ gegen _____

8. Gegentechniken (Gaeshi-waza)

je 1x Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Hebeltechniken des Angreifers

gegen _____

gegen _____

9. Freie Selbstverteidigung (Gegen 5 Umklammerungsangriffe = DUO Serie 2)

Angriff 1: Umklammerung von vorn unter den Armen

Angriff 2: Umklammerung von vorn über den Armen

Angriff 3: Schwitzkasten von der Seite (Angriff rechts)

Angriff 4: Schwitzkasten von vorn (Angriff links)

Angriff 5: Würge von hinten mit dem Unterarm

10. Freie Anwendungsformen im Atemiberich (Fausttechniken)