

Ju - Jutsu 2009

(ab 02.01.2009)

2. Dan

Heinrich Conrads

02.08.2009

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)

Vorschläge

1. Bewegungsformen

Bewertung entfällt

2. Falltechniken

Bewertung entfällt

3. Komplexaufgaben

3.1. Demonstration von einer oder mehreren Atemi / Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechnik am sich bewegenden, sonst passiven Partner

4. Bodentechniken

2 x Übergang vom Stand zum Boden

mit anschließender Kontrolltechnik

Griff z. d. Beinen / Griff z. Revers / Umkl.von vorn

-----wechsel-----

JJ- Techniken in Kombinationen

Der Prüfling muss jede der genannten Techniken gegen 1 Angriff durchführen.

5. Abwehrtechniken

5.1. Abwehrfolge im 3-er Kontakt gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu mind. 2 versch.

Hebel- und Wurftechniken und **Störaktion nach Abspr.**

5.2. 4 Kombinationen von verschiedenen

Abwehrtechniken miteinander mit gleichzeitigen Atemi auf Nervenpunkte oder Muskelpartien

- Handabw./ Ellenbogenabwehr

- Handabw. Schlag auf Nervenpunkte

6. Atemitechniken

6.1. 1 Fußstoß rückwärts

6.2. 1 Halbkreisfußtritt rückwärts oder Fersendrehschlag

6.3. 1 Atemi nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Graden

7. Würgetechniken / Nervendrucktechniken.

7.1. 2 Würgetechniken in Verbindung

mit Hebel- oder Nervendrucktechniken

7.2. 4 Nervendrucktechniken

8. Sicherungstechniken

8.1. 1 kombinierte Transporttechnik

i.V. mit Hebel- oder Nervendrucktechniken

Armbeugehebel mit Nasendruck

9. Hebeltechniken

9.1. 1 Handdrehgriff / Armdrehgriff

9.2. 3 Armbeugehebel im Stand

9.3. 2 Armbeugehebel am Boden

9.4. 3 Bein-, Fuß- oder Hüfthebel

10. Wurftechniken

10.1.- 1 Körperrückstoß / kl. Eingangswurf

10.2.- 3 Ausheber (Griff frei wählbar)

10.3.- 3 Selbstfallwürfe (Opferwürfe)

10.4. 3 Bein-, Fuß- oder Hüfthebel

10.5. - 1 Wurf nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Graden

-----wechsel-----

(ab 02.01.2009)

noch 2. Dan

Heinrich Conrads

14.09.2008

Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)**Vorschläge****11. Stockabwehr / Stockanwendung****Verteidigung mit dem Stock sind**

- 11.1.- 2 Atemtechniken
- 11.2.- 2 Würgetechniken
- 11.3.- 2 Hebeltechniken
- 11.4.- 2 Wurftechniken
(gegen Angriffe mit- oder ohne Kontakt
nach eigener Wahl zu demonstrieren)

**12. Abwehr und Anwendung
sonstiger Waffen****Messerstich / - schnitt**

- 1. von oben außen
- 2. von oben innen
- 3. von außen
- 4. von innen
- 5. Stich zur Körpermitte
(mit Kontrolle u. Abnehmen der Waffe)
mit waffenloser Folgetechniken

13. Weiterführungstechnik

- 13.1. nach 3 Hebeltechniken
- 13.2. nach 3 Wurftechniken
(nach Vorgabe des Prüfers)

14. Gegentechniken

- 14.1. gegen 3 angesetzte Hebeltechniken
(nach Vorgabe des Prüfers)

- 14.2. gegen 3 frei gewählte Wurftechniken
nach Verlust des Gleichgewichtes wenn das
Fallen nicht mehr verhindert werden kann.

-----wechsel-----

15. Frei SV gegen 1 Angreifer

- 15.1. 3 bis 5 **nach Vorgabe** mit Stock oder mit beweglichen Gegenständen
Stock oder Baseballschläger, **Kette-oder Colaflasche etc.**
- 15.2. 3 bis 5 **freie Angriffe** mit Stock oder mit beweglichen Gegenständen

16. Freie Anwendungsformen

- 17.1. freie SV aller Ju-Jutsu Techniken
in kontrollierter Form
1 –max.2 Min.) (Stand- Wurf- u. Bodentechniken)

17. Freie Darstellung**Bewertung entfällt****18. Kombinationen /Vielfältigkeit**

Sinnvolle Technikkombinationen

nur Bewerten**19. Angriffs-undPartnerverhalten**

Verhalten als Prüfling und Partner

nur Bewerten

Niedersächsischer Ju-Jutsu Verband e.V.

Fachverband für moderne Selbstverteidigung und Wettkampf

Mitglied im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. und Landessportbund Niedersachsen e.V.



NJJV-Geschäftsstelle Birkenweg 1, 37115 Duderstadt

Dan Prüfungsprogramm

- Muster -

Heinrich Conrads

Prüfungsprogramm zum 2. Dan

Ab 14.01.2009

Lehr.- u. Prüfreferent

Heinrich Conrads

Nesselröden, Birkenweg 1

37115 Duderstadt

Tel.: 05527 / 5542

Handy: 0170-1630384

Fax: 05527 / 999 762

Email: Heinz.Conrads@t-

Duderstadt, 02.08.2009

Block 1 u. 2

Bewertung entfällt

3. Komplexaufgaben

Demonstration von einer oder mehrere Atemi-/Wurfkombinationen mit anschließender Kontrolltechnik.

4. Bodentechniken

(Blau = Angebot)

2 x Übergang vom Stand zum Boden

1. Angriff Fauststoß / Handfegen, Kreuzgriff zum Rev. unter den Armen von rückw. zu Boden ziehen
2. Angriff Schwinger / umgekehrter Genickbeugehebel mit Bein stellen zum Boden (Vlado)
3. Fassbar Außendrehwurf, Rollen über die lk. Seite, lks. Bein weit zurück.

5. Abwehrtechniken

5.1. Abwehrfolge im 3-er Kontakt

Gegen Schlag von oben außen mit Übergang zu mindestens

- 2 verschiedene Hebel- oder Wurftechniken und **Reaktion auf Störaktion**
(ev. Weiterführung)

5.2. 4 Kombinationen von verschiedenen Abwehrtechniken

- 1. Handkantenblock von innen Abw./Ellenbogentechn. gegen Angriff Schwinger
- 2. Handkantenblock von innen/ Schlag auf d. Bizeps gegen Stockschlag von innen
- 3. Kreuzblock lks. Hand oben / rechte Hand von unten gegen Halbkreisfußtritt
- 4. Handfegen rechts / Ellenbogentechnik lks. gegen Faustrückenschlag

6. Atemitechniken

6.1. 1 Fußstoß rückwärts

gegen

Schlägerangriff

6.2. 1 Halbkreisfußtritt rückwärts

oder Fersendrehschlag

gegen

Fauststoß

6.3. 1 Atemi nach Vorgabe

aus dem vorangegangenen Graden

Halbkreisfußtritt

7. Würge- und Nervendrucktechniken

7.1. 2 Würgetechniken i. Verb. mit Hebel- oder Nervendrucktechniken

1. in der Bodenlage als Festlegetechnik - (Yoko-Wakare) mit Würgetechnik
2. umgekehrtes freies Würgen mit Druck auf den Sinusknoten
(aus Seitstreckhebel aufstehen)

7.2. 4 Nervendrucktechniken

- | | | | |
|----|--|-------|-------------------|
| 1. | Nasendruck | gegen | Umkl. von vorn |
| 2. | Ohrendruck | gegen | Fußtritt vorwärts |
| 3. | Druck in die Kehlkopfgrube | gegen | Würgen von vorn |
| 4. | Druckpunkt unter der Nase mit dem Unterarm | gegen | Faustrückenschlag |

8. Sicherungstechniken**1. kombinierte Transporttechnik**

in Verbindung mit Hebel- oder Nervendrucktechnik

Armbeugehebel mit Druckpunkt unter die Nase / Kreuzfesselgriff-Nasendruck

9. Hebeltechniken**9.1. 1. Handdrehgriff oder Armdrehgriff** gegen Schwitzkasten von vorn**9.2. 5 Armbeugehebel** (Kette möglich)**Drei Armbeugehebel m Stand**

- | | | | |
|----|---------------------------|-------|---------------------|
| 1. | Armbeugehebel verriegelt | gegen | Handgelenk erfassen |
| 2. | Armbeugehebel a.d. Rücken | gegen | Schlag von innen |
| 3. | Kreuzfesselgriff | gegen | Schlag von oben |

9.3. Zwei Armbeugehebel im Boden

- | | | | |
|----|---------------------------------------|---------------|---------------------------------------|
| 1. | Armbeugehebel verriegelt am Boden aus | Kreuzposition | |
| 2. | Beinkreuzfesselgriff | gegen | Schlag von innen (i.V. Kipphandhebel) |

9.4. Drei Bein-, Fuß- oder Hüfthebel

- | | | | |
|----|---------------------|----|------------------------------------|
| 1. | Beindurchzug | 2. | Beinstreckhebel von oben und unten |
| 3. | Beinriegel im Stand | 4. | Beinriegel im Rücksitz |

10. Wurftechniken**10.1. 1. Körperrückstoß** gegen Schlag von innen**10.2. 3. Ausheber**

- | | | | |
|----|------------------------------------|-------|------------------|
| 1. | Innerer Handschenkelwurf, frontal | gegen | Ohrfeige |
| 2. | Innerer Handschenkelwurf v.d.Seite | gegen | Schwinger |
| 3. | Ausheber von rückwärts | gegen | Schlag von innen |

10.3. 3 Selbstfallwürfe

- | | | | |
|----|----------------|-------|----------------------------------|
| 1. | Reißballenwurf | gegen | tiefe Umkl. von vorn |
| 2. | Außendrehwurf | gegen | Umkl. von rückw. unter den Armen |
| 3. | Seitenrad | gegen | Schwitzkasten von der Seite |
| 4. | Seitenriß | | |

10.4. Bein-, Fuß- oder Hüfthebel Fußsperrhebel, Beinstreck- oder Beinbeugehebel**10.5. 1 Wurftechnik nach Vorgabe** Beinkreuzfesselgriff

aus dem vorangegangenen Graden Talfallzug

11. Stockabwehr/ Stockanwendung

Angriff mit dem Stock und Entwaffnen, dann

Verteidigung mit dem Stock durch :**11.1. Zwei Atemitechniken mit dem Stock**

- | | | | |
|----|---|-------|----------------|
| 1. | senkrechter Seitblock / beidarmiger kurzer Schlag | gegen | Fauststoß |
| 2. | weitausgeholtter Schlag | gegen | Fußtritt vorw. |

11.2. Zwei Würgetechniken mit dem Stock

- | | | | |
|----|-----------------------|-------|-------------------|
| 1. | gekreuzter Presshebel | gegen | Fußtritt |
| 2. | Waagerechtes Würgen | gegen | Faustrückenschlag |

11.3. Zwei Hebeltechniken mit dem Stock

- | | | | |
|----|-----------------|-------|-------------------------------|
| 1. | Genickhebel | gegen | Umkl: von vorn unter d. Armen |
| 2. | Drehstreckhebel | gegen | Faustrückenschlag |

11.4. Zwei Wurftechniken mit dem Stock

1. **Hüftwurf** gegen Würgen von der Seite
2. **Doppelhandsichel** gegen Fußtritt vorwärts (von vorn oder Rückwärts)

12. Abwehr und Anwendung sonst. Waffen

13.1. Messerschnitt oder -stich

Messerabwehr 1 – 5 mit Kontrolle und Abnehmen der Waffe

- eventuell gleichzeitiger Störaktion,
- Entwaffnung im Stand oder Boden erforderlich mit Folgetechnik möglich

13. Weiterführungstechniken

13.1. gegen 3 Hebelansätze nach Vorgabe Angriffe

1. **Armstreckhebel zum Boden** **winkelt an** gegen **Schlag von oben**
2. **Armstreckhebel über die Schulter** **beugt d. Arm** gegen **Schlag von oben außen**
3. **Armriegel von außen** **winkelt an** gegen **Schlag von innen**

13.2. gegen 3 Wurftechniken (nach Vorgabe des Prüfers)

1. **Hüftwurf** **senkt ab** **Gr. Innensichel** Würgen v.d.Seite
2. **Gr. Außensichel** **steigt aus** **Schulterwurf** Schwinger
3. **Schulterwurf** **senkt ab** **Gr. Außensichel** Umkl. von rückw. ü. d. Armen

(nach Vorgabe des Prüfers)

14. Gegentechniken (nach Vorgabe des Prüfers)

14.1. gegen 3 angesetzte Hebeltechniken

1. **Armstreckhebel**
2. **Genickhebel**
3. **Armbeugehebel**

14.2. gegen 3 frei gewählte angesetzte Wurftechniken

unmittelbar nach Verlust des Bodenkontakts
bzw. Verlust des Gleichgewichtes

1. **Hüftwurf** Abwehr **Seitenriß** (oder Beinbeugehebel)
2. **Schulterwurf** Abwehr **Beinhebel**
3. **Hüftfegen** Abwehr **Fersenrückwurf**
4. **Ausheber** Abwehr **Genickhebel**
5. **Doppelhandsichel** Abwehr **Außendrehwurf**

15. Freie SV gegen 1 Angreifer

15.1. 3 bis 5 vom Prüfer angesagte Angriffe

gegen Stock oder beweglicher Gegenstand

1. **Stockschlag**
2. **Kettenschlag**
3. **Pistole von vorn nah**
4. **Plastikflasche**

(nach Vorgabe des Prüfers)

15.2. freie Angriffe gegen Stock oder beweglichen Gegenständen

16. Freie Anwendungsformen

im Bereich aller Ju-Jutsu Techniken in kontrollierter Form
mit Schutzausrüstung (ca. 1 bis max. 2. Minuten)

Faustschutz, Tiefschutz und Spannschutz erforderlich

Stand- Wurf –und Bodentechniken

Block 17 Bewertung entfällt

Block 18 und 19 nur Bewertung

gez. Heinrich Conrads

Lehr.-u. Prüferreferent NJJV