

# Prüfungsprogramm zum 3. Kyu

v1.0

## 1. Bewegungsformen

### *Basis*

Angriff: Schubsen

Reaktion: Verteidigungsstellung rechts, Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten, Rechtsauslage, **Übersetzungsschritte auf der Stelle**, Fußtritt

### *Bewegungsformen in langer Distanz*

Angriff: Fußstoß

- Defensiv: **Übersetzungsschritte rückwärts**
- Offensiv (2 Angreifer): **Übersetzungsschritte rückwärts**, Fußstoß rückwärts
- Offensiv (2 Angreifer): **Übersetzungsschritte rückwärts**, Fastrückhandschlag

Angriff: ?

- **Übersetzungsschritte vorwärts**, Fauststoß vorwärts
- **Übersetzungsschritte vorwärts**, Fußstoß vorwärts
- **Übersetzungsschritte seitwärts mit vorderen Bein**, Fastrückhandschlag
- **Übersetzungsschritte seitwärts mit hinteren Bein**, Fastrückhandschlag

### *Schutz vor dem Angreifer*

- **Verteidigungslage am Boden** (aufgestützte und abgelegte Form)

### *Distanzsicherung zum Angreifer*

- **Gleiten vorwärts** in der Bodenlage
- **Gleiten rückwärts** in der Bodenlage

### *Kreisförmige Bewegung des Angreifer (Aisgang: centerline)*

- **Auslagenwechsel** in der Bodenlage
- **Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90°**
- **Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90°**
- **Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180°**
- **Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180°**
- **Rollen in der Bodenlage**
- **Aufstehen aus der Bodenlage**

## 2. Falltechniken

**Sturz vorwärts, Sturz seitwärts, Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse, Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse**

## 3. Komplexaufgabe

Wurftechniken bei Schub des Partners:

- Hüftwurf | Hüfttrad | Schulterwurf

Wurftechnik bei Zug des Partners

- Rechtes Bein vorne: Beinstellen, große Außensichel
- Linkes Bein vorne: Große Innensichel

Prinzipien:

- Die Bewegung des Partners ausnutzen
- Der Partner muss klare Richtung vorgeben

## 4. Bodentechniken

### Halteteknik bei gegnerischer Bauchlage

- Eingang Griffkampf im Kniestand
- Armtrack am rechten Arm des Partners
- Gegenzugbewegung → Partner nach vorne, sich selber in Rücken des Partners
- Abschluss mit Unterarmwürge

### Halteteknik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guard-Position)

- Eingang Griffkampf im Kniestand
- Partner „überrennt“ den Verteidiger
- Schutzposition Guard einnehmen
- Abschluss Unterarmwürge oder Armbeugehebel

### Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen

- Ausgangssituation: Guard-Position
- Siccors Sweep | Shrimp → Half-Guard → Drehen

## Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

- Angriffe können mit einer Preattack (z. B. schubsen) begonnen werden.
- Nach der Verteidigungshandlung muss eine sichere Distanz zum Angreifer hergestellt werden.

## 5. Abwehrtechniken

### Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen)

Angriff	Techniken
Schwinger oder Ohrfeige	<b>Schulterstopp / Bizepsstopp</b> , Hack, Knieschlag, Zu Boden ziehen (Armstreckhebel)
Fauststoß	Gleiten nach hinten, <b>Handfegen mit der Handfläche</b> , Fußstoß
Würgen von vorne (Ansatz)	<b>Doppelfegen</b> , Führhand Fauststoß, Schlaghand Fausstoß
Belästigung, Versuch zu greifen	<b>Doppelstopp</b> , Stimme einsetzen, Danach Deckung hoch, Schrittarbeit, Distanz halten

### Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

Angriff	Techniken
Lowkick mit rechts	<b>Unterschenkelabwehr nach außen</b> (links Bein), Hack, große Innensichel (evtl. Beineinhängen)
Lowkick mit rechts	<b>Unterschenkelabwehr nach innen</b> (linkes Bein), Rückhandschlag links, Schwinger rechts  oder Mit rechts Deckung wegziehen, links Hack, Knieschlag ...

## 6. Atemtechniken

Alle Atemtechniken müssen schnell und dynamisch an Schlagpolstern gezeigt werden können.

### Ellenbogentechnik (2 Ausführungen)

Angriff	Techniken
Umklammern von vorne unter den Armen, Ansatz	Hand ins Gesicht, Distanz aufbauen, Griff ins Genick, <b>Ellenbogenschlag horizontal nach vorne</b>
Umklammerung von hinten unter den Armen	<b>Ellenbogenstoß horizontal nach hinten</b>

### Low-Kick (1 Ausführung)

Angriff	Techniken
Fauststoß	Auspendeln nach hinten, <b>Lowkick</b>
Fussstoß	Aktiv block nach unten außen, <b>Lowkick</b>

## 7. Würge- /Nervendrucktechnik

### Nervendrucktechnik (x Ausführungen)

Angriff	Techniken
Umklammern von vorne unter den Armen	<b>Augendruck</b> , Genickdrehhebel zum Boden
Würgen von vorne	<b>Kehlkopfgrubendruck</b> , Hand fixieren, Kipphandhebel
Schwitzkasten von vorne	Arm fixieren, <b>Hodendrehquetschgriff</b>

### Würgetechnik

Angriff	Techniken
Nothilfe. Angreifer schlägt auf ein Opfer ein das sich in seiner Mount befindet	<b>Freies Würgen von hinten</b> , Angreifer vom Opfer runterziehen (Stimme einsetzen), zu Boden bringen und kontrollieren.

## 8. Sicherungstechniken

**Armstreckhebel am Boden mit Knie** (siehe ?)

**Kreuzfesselgriff** (siehe ?)

**Beidarmiger Armstreckhebel** (siehe ?)

## 9. Hebeltechniken

Handgelenkhebel

Angriff	Techniken
Diagonales Handgelenkfassen mit rechts	Stoppfußstoß, <b>Kipphandhebel</b> , drehen mit Armbeugehebel, Beidarmiger Armstreckhebel

Armbeugehebel als Transporttechnik

Angriff	Techniken
	Kreuzfesselgriff

## 10. Wurftechniken

Schulterwurf oder Schulterzug

Angriff	Techniken
Würgen von der Seiten	<b>Schulterwurf</b>

Große Innensichel

Angriff	Techniken
Lowkick mit rechts	<b>Schienbeinblock diagonal mit rechts, Hack, große Innensichel</b>

## 11. Stockabwehr /-anwendung

Stockabwehr mit Kontrolle des Waffen führenden Arms (8 Angriffswinkel)

## 12. Weiterführungstechniken

Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- Diagonales Handgelenkfassen mit rechts, Stoppfußstoß, **Kipphandhebel**, ...
- Griff ins diagonale Revers, Ohrfeige, **Körperstreckhebel**, Kipphandhebel
- Armstreckhebel, Armbeugehebel oder umgekehrt

Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)

Angriff	Techniken	Reaktion	Weiterführung
Schwinger re	Schulterstopp, Faustückhandschlag re	Blockieren des Arms mit dem rechten Arm	a) blockierenden Arm weg schlagen, Faustückhandschlag fortsetzen ODER andern Arm nach unten drücken, wechsel zur Outsideline. Schlag mit links.
		Greifen des Arms mit rechtem Arm	b) Arm greifen und Armsteckhebel zum Boden

## 13. Gegentechniken

Gegentechnik gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)

- Kipphandhebel, Kipphandhebel
- Arbeugehebel

## 14. Freie Selbstverteidigung

Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe

Angriff	Abwehr
Umklammerung von vorne über den Armen	Sicheren breiten Stand einnehmen Beide Hände pressen gegen die Hüftknochen des Angreifers
Umklammerung von vorne unter den Armen	Sicheren breiten Stand einnehmen Nervendruck in die Augen Ellenbogenstoß horizontal nach vorne
Umklammerung von hinten über den Armen	Sicheren, breiten Stand einnehmen Mit einer Hand die beiden greifenden Hände sichern Schläge in den Genitalbereich
Umklammerung von hinten unter den Armen	Sicheren, breiten Stand einnehmen Mit einer Hand einen Arm greifen Mit der anderen Hand Ellenbogenschläge horizontal rückwärts
Schwitzkasten von der Seite rechts / links	Sicheren, breiten Stand einnehmen Den umklammernden Arm versuchen zu blockieren Schlag in die Genitalien Faustrückhandschlag ins Gesicht
Schwitzkasten von vorn rechts / links	Sicheren, breiten Stand einnehmen Den umklammernden Arm versuchen zu blockieren Schlag in die Genitalien
Würge von hinten mit dem rechten/linken Unterarm	Sicheren, breiten Stand einnehmen Kinn auf die Brust nehmen Beide Hände greifen den würgenden Unterarm und ziehen diesen auch unten

### *Runde 1*

Der Prüfling steht im Kreis und wird nacheinander mit folgenden Angriffen angegriffen. Der Prüfling darf sich die Variante der ersten beiden Angriffe aussuchen:

- Umklammerung von vorne unter oder über den Armen
- Umklammerung von hinten unter oder über den Armen
- Schwitzkasten von der Seite
- Schwitzkasten von vorne
- Würgen von hinten mit dem Unterarm

### *Runde 2*

Der Prüfer wählt 3 der oben angegebenen Angriffe aus. Der Prüfling muss einen Mundschutz tragen. Der Angreifer trägt einen Vollkontaktschutzanzug.

## **15.Freie Anwendungsformen**

Voraussetzung:

- Gute Deckungsarbeit
- Gute Fausttechniken

Prinzipien:

- Abwechselnd (alternierend) schlagen
  - dem Gegner keine Zeit lassen sich nach einem Schlag zu organisieren/erholen → Druck aufbauen
- Verschiedene Ziele angreifen
  - Kopf frontal, Kopf seitlich, Kopf von unten (Kinn), Körper frontal, Körper seitlich
- Erst lange Techniken → dann kurze Techniken (Distanzveränderung beachten)

Kombinationen:

- Kombination 1: FH → Kopf, SH → Kopf
- Kombination 2: FH → Kopf, SH → Oberkörper
- Kombination 3: FH → Kopf, SH → Kopf, Seitwärtshaken li
- Kombination 4: FH → Kopf, SH → Kopf, FH → Kopf, Seitwärtshaken re
- Kombination 5: FH → Kopf, SH → Kopf, Aufwärtshaken
- Kombination 6: Faustrückhandschlag



## **16.Power Punch**

*Runde 1 (min 1 min):*

*Runde 2 (min 1 min):*

*Runde 3 (min 1 min):*