

## Prüfungsnotizen zum 3. Kyu – Ju Jutsu

Prüfungsfach (17 Fächer)	Technik	Name
<b>Bewegungsformen</b>	- Übersetzschrte (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf der Stelle)	- Bewegungsformen Boden: (Auslagewechsel, Rollen, Gleiten, Drehen, Aufstehen)
<b>Falltechniken</b>	- Sturz vorwärts - Sturz rückwärts - Rollen ü. Hinderniss (vorwärts, rückwärts)	
<b>Bodentechniken</b>	- 1 Haltetechnik bei gegnr. Bauchlage - 1 Haltetechnik bei eigene Rückenlage - aus eigener Rückenlage in Oberlage gelangen	
<b>Komplexaufgabe</b>	Wurftechnik aus dem Griffkontakt an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner	
<b>Abwehrtechniken</b>	4 Abwehrtechn. m. Hand	1: 2: 3: 4:
	1 Fuß- bzw. Unterschenkelabwehr	
<b>Atemitechniken</b>	2 Ellenbogentechniken	1: 2:
	1 Schienbeintritt	
<b>Hebeltechniken</b>	1 Handgelenkhebel	
	1 Armbeugehebel (als Transporttechnik)	
<b>Würge- und Nervendrucktechniken</b>	1 Würgetechnik mit Händen oder Armen	
	1 Nervendrucktechnik	
<b>Wurftechniken</b>	1 Schulterwurf / Schulterzug	
	1 Große Innensichel	
<b>Waffenabwehr</b>	Stockabwehr aus Winkel 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle	
<b>Weiterführungstechniken</b>	Weiterführung von 2 Hebel	
	2 Weiterführungen nach abgewehrter Atemi (absprechen erlaubt)	
<b>Gegentechniken</b>	Gegentechnik gegen 2 Hebel	
<b>Freie SV</b>	Angriffe aus Duo-Serie 2	- Schwitzkasten von der Seite - Schwitzkasten von vorn - Würgen von hinten mit den Unterarm
	- Umkl. vorn über/unter den Armen - Umkl. hinten über/unter den Armen	
<b>Freie Anwendungsform</b>	Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit Faustechniken aller Art	