

## **Anmerkungen zum Prüfungsprogramm Ju-Jutsu Duo-Serien 2011**

Achtung: In den einzelnen Gürtelstufen gibt es Unterschiede, wer bestimmt, wie angegriffen wird!

In der Prüfung muss keine Pre-attack gezeigt werden, da es unter das Prüfungsfach „Freie-SV“ fällt!

### ***Prüfungsprogramm zum 4. Kyu:***

#### **Verteidigung gegen Griffattacken Beschreibung:**

- Gegen die fünf genannten Angriffe der Duo-Serie A verteidigt sich der Verteidiger im Rahmen seiner Möglichkeiten frei.
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar auf den Angriff.
- Der *Prüfling* hat die Wahl, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll
- Soweit im Duo Wahlfreiheit besteht (hier bei Angriff 3), hat der *Prüfling* die Wahl des Angriffs.

### ***Prüfungsprogramm zum 3. Kyu:***

#### **Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe**

- Wie die Verteidigung gegen Festhalteangriffe in der Prüfung zum 4. Kyu, jedoch gegen die Angriffe aus der Duo-Serie B.
- Der *Prüfling* hat die Wahl, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll
- Soweit im Duo Wahlfreiheit besteht (hier bei Angriff 1 und 2), hat der *Prüfer* die Wahl des Angriffs.

### ***Prüfungsprogramm zum 2. Kyu:***

#### **Verteidigung gegen Atemiangriffe**

- Wie die Verteidigung gegen Festhalteangriffe in der Prüfung zum 4. Kyu, jedoch gegen die Angriffe aus der Duo-Serie C.
- Der *Prüfer* hat die Wahl, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll
- Soweit im Duo Wahlfreiheit besteht (hier bei Angriff 1), hat der *Prüfer* die Wahl des Angriffs.

### ***Prüfungsprogramm zum 1. Kyu:***

#### **Verteidigung gegen Waffenangriffe**

- Wie die Verteidigung gegen Festhalteangriffe in der Prüfung zum 4. Kyu, jedoch gegen die Angriffe aus der Duo-Serie D.
- Der *Prüfer* hat die Wahl, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll
- Soweit im Duo Wahlfreiheit besteht (hier bei Angriff 3), hat der *Prüfer* die Wahl des Angriffs.

## Anlage 2 Angriffe im DUO-System

*Alle Angriffe können sowohl rechts als auch links ausgeführt werden.*

### Serie A Griffattacken

(J edem Angriff muss eine Pre-attack vorausgegangen sein )



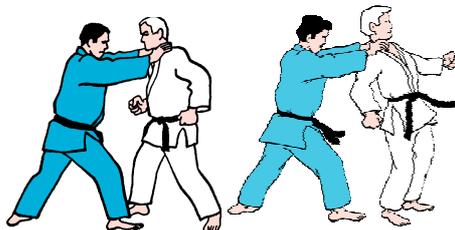
Griff: Uke ergreift Tori's Arm. Eine Hand erfasst das Handgelenk, die andere den Unterarm.

Absicht: • zu drücken oder zu ziehen  
• Kontrolle von Tori's vorderer Hand  
• den Verteidiger zu mobilisieren



Griff: Uke ergreift das Revers von Tori's Gi mit seiner Hand. (Diagonal)

Absicht: • dem Gegner näher zu kommen um eine andere Aktion machen zu können  
• den Gegner zu ziehen, zu drücken oder zu fixieren um vielleicht danach zu schlagen (theoretisch)



Griff: Uke greift Tori's Hals von der Vorderseite oder **von der Rückseite** an um ihn zu Würgen.

Absicht: • um Tori nach hinten zu drücken  
• um Tori zu fixieren



Griff: Uke umschließt von der Seite mit beiden Händen Tori's Hals um diesen zu Würgen. Uke kann Tori in die richtige Position bringen oder Tori kann sich selbst in die richtige Position stellen.

Absicht: • um Tori zu drücken oder zu fixieren



Griff: Uke greift über Tori's die Seite an dessen Schulter. Hierbei erfasst er den Gi mit seiner Hand. Die Griffart ist frei. Uke kann Tori in die richtige Position bringen oder Tori kann sich selbst in die richtige Position stellen

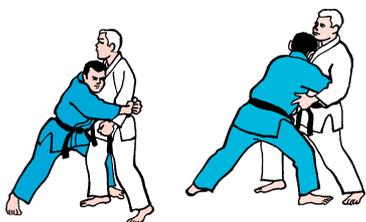
Absicht: • um Tori zu drücken, zu ziehen oder zu fixieren.

**Gesamtkommentar:**

Hände und Griffe müssen geschlossen sein.

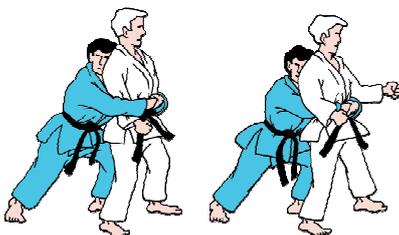
## Serie B Umklammerungsangriffe

(Jedem Angriff muss eine Pre-attack vorausgegangen sein )



Uke umklammert Tori von vorne unter seinen Armen **oder über seinen Armen**. Uke's Kopf liegt hierbei auf Tori's Schulter.

Bevor der Angriff erfolgt, hält Tori seine Arme in einer natürlichen Position.



Uke umklammert Tori von hinten über **oder unter seinen Armen**. Uke's Kopf liegt auf Tori's Schulter.

Bevor der Angriff erfolgt, hält Tori seine Arme in einer natürlichen Position.



Uke umklammert Tori's Hals mit seinem Arm von der Seite. Der Griff muss geschlossen sein.

Absicht: • zu Würgen oder eine Wurftechnik zu versuchen/anzusetzen.



Uke umklammert Tori's Hals mit seinem Arm von vorne. Der Griff muss geschlossen sein.

Absicht: • zu Würgen oder eine Wurftechnik zu versuchen/anzusetzen.



Uke setzt Hadaka Jime mit seinem Arm an. Der Griff muss geschlossen sein. Uke kann Tori in die richtige Position bringen oder Tori kann sich selbst in die richtige Position drehen.

Absicht: • zu Würgen oder das Gleichgewicht zu brechen

### Gesamtkommentar

Hände und Griffe müssen geschlossen sein.

## Serie C Schlag-/Stoß- und Trittangriffe

(Jedem Angriff muss eine Pre-attack vorausgegangen sein)



Jodan oder Chudan Tsuki - Fauststoß von der Frontseite mit der Faust zum Kopf oder zum Körper.

Ziel: • Solar Plexus, Bauch oder Gesicht



Ago Tsuki (Upper Cut) – Fauststoß mit der Faust.

Ziel: • Kinn



Mawashi Tsuki (Hook) – Halbkreisförmiger Schlag mit der Faust

Ziel: • Tori's seitlicher Kopfbereich



Mae Geri – Fuststoß vorwärts mit dem Bein.

Ziel: • Solar Plexus, Bauch



Mawashi Geri - Halbkreisfußtritt

Ziel: • Solar Plexus, Bauch

Tori ist es erlaubt sein Bein zurück zu setzen und seinen Oberkörper leicht zu drehen.

### Gesamtkommentar

Der Angriff muss ausgeführt werden um Tori zu treffen, wenn er nicht ausweicht.

Es ist nicht erlaubt sich vor dem Angriffsbeginn zu bewegen. Tori darf erst auf den Angriff reagieren.

## Serie D Waffenangriffe

(Jedem Angriff muss eine Pre-attack vorausgegangen sein )



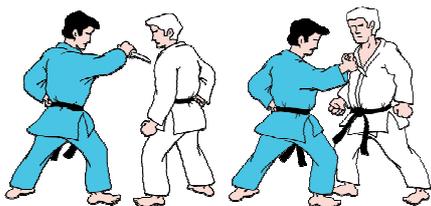
Messerangriff geradlinig von oben

Ziel: • Das Zentrum von Tori's linker Halsseite, hinter dem Schlüsselbein.



Messerangriff gerade von vorne

Ziel: • Bauch



Halbkreisförmiger Messerangriff, welcher von der Seite oder diagonal nach unten geführt wird.

Ziel: • Die Seite des Körpers



Stockangriff geradlinig von oben

Ziel: • Oberseite des Kopfes/Stirn



Stockangriff Außenseite, welcher seitlich oder diagonal von oben nach unten geführt werden kann.

Ziel: • Tori's Schläfe/Kopfseite

### Gesamtkommentar

Der Angriff muss ausgeführt werden um Tori zu treffen, wenn er nicht ausweicht.

Tori soll die volle Kontrolle während und nach der Verteidigungshandlung über die Waffen haben.