

Ju-Jutsu-Club Wetzlar e.V.



 Mitgliedsname

Vorwort ...

Das Blaugurtprogramm besteht aus **18** Prüfungsfächern.

Bewertet wird folgendermaßen:

- (5) „sehr gut“ Fehlerfreie Ausführung, sehr guter Gesamteindruck
- (4) „gut“ Ausführung mit Feistfehlern oder minimalen Abweichungen, guter Gesamteindruck
- (3) „ausreichend“ Ausführung mit Feistfehlern oder kleinen Abweichungen, befriedigender Gesamteindruck
- (2) „mangelhaft“ Ausführung mit Fehlern, die über den Feinbereich hinausgehen, unbefriedigter Gesamteindruck
- (1) „ungenügend“ Ausführung mit Grobfehlern, nicht ausreichender Gesamteindruck

1. Bewegungsformen (Sabaki)

1.1 Freie Bewegungsformen im Stand

Der Verteidiger wird fortwährend mit freien Atemitechniken oder Griffansätzen angegriffen.

Die Verteidigung erfolgt lediglich mit passiven oder aktiven Abwehrtechniken.

INFO: Die Beinarbeit sollte deutlich zu erkennen sein

1.2 Freie Bewegungsformen am Boden

Der Verteidiger wird vom Angreifer mit einer beliebigen Technik zu Boden gebracht.

Verteidigung durch Anwendung der Bewegungsformen in der Bodenlage

INFO: Bei sich bietender Gelegenheit unter Eigensicherung aufstehen

2. Falltechniken (Ukemi)

2.1 Falltechniken unter Einwirkung des Partners

Der Prüfling wird vom Partner zu Boden gestoßen oder durch Wurftechniken zu Boden gebracht.

INFO: Nach Falltechnik verteidigt sich der Prüfling mit Techniken seiner Wahl.

2.1.1	Rolle vorwärts	(stoßen von hinten)
2.1.2	Rolle rückwärts	(stoßen von vorne oder Fußtritt)
2.1.3	Sturz seitwärts	(Hüftwurf)
2.1.4	Sturz vorwärts	(Doppelhandsichel von hinten)
2.1.5	Sturz rückwärts	(Doppelhandsichel von vorne)

3. Komplexaufgabe

3.1 Atemikombinationen (mehrere Wiederholungen)

Automatisierte und frei verfügbare Atemikombination zum Erzielen von Wirkungstreffern.

Der Partner bewegt sich im Raum (passive Deckung und leichte Meidbewegungen)

- Der Prüfling attackiert den Partner mit Atemikombinationen seiner Wahl.
- Maximal leichter Kontakt, keine Wirkungstreffer

Die gewählten Atemitechniken müssen zur Distanz passen (passende Distanz herstellen)

Auf eigene Deckung ist zu achten

Konzentration auf einige wenige, optimal beherrschte Atemikombinationen

Alle sicher beherrschten Atemitechniken können zum Einsatz kommen.

4. Bodentechniken (Ne-waza)

Aufbau einer zusätzlichen Kontrolle durch Hebel- oder Würgetechnik aus einer Haltetechnik heraus. Die eingenommene Haltetechnik wird um eine Hebel- oder Würgetechnik ergänzt.

Zum Ansatz der Hebel- oder Würgetechnik kann eine leichte Gegenwehr des Angreifers gegen die Haltetechnik ausgenutzt werden.

4.1 Haltetechnik in seitlicher Position in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff:

Verteidigung:

4.2 Haltetechnik in Kreuzposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff:

Verteidigung:

4.3 Haltetechnik in Reitposition in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff:

Verteidigung:

4.4 Haltetechnik bei eigener Rückenlage in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff:

Verteidigung:

4.5 Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik

Angriff:

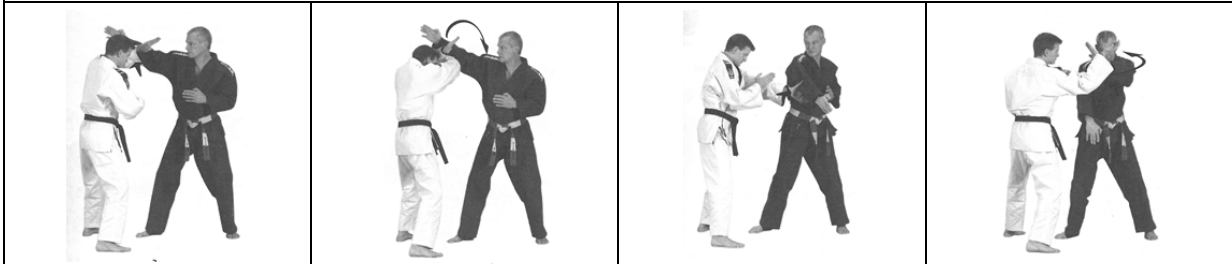
Verteidigung:

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Blaugurt 2. Kyu

5. Abwehrtechniken

5.1 Abwehrfolge im Dreierkontakt

Ausführung gegen Schlag von oben außen (Anschließend greift der Prüfling den Gegner an)
 Fließender Bewegungsablauf zwischen der Abwehrfolge (Aufnehmen und Weiterleiten) und dem Gegenangriff.
 Die Kontaktaufnahme erfolgt in flüssigem Übergang, der Angriffsgeschwindigkeit angepasst.



Ju-Jutsu-Techniken in Kombination 5.2 bis 10

5.2 Zwei Abwehrtechniken mit dem Fuß oder dem Unterschenkel (Ashi-waza / Ashibo-kake-uke)

<ul style="list-style-type: none"> • Technik: 	
<p>Angriff:</p>	<p>Verteidigung:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Technik: 	
<p>Angriff:</p>	<p>Verteidigung:</p>

6. Atemitechniken

6.1 Handaußenkantenschlag (Shuto-uchi)

<p>Angriff:</p>	<p>Verteidigung:</p>
------------------------	-----------------------------

6.2 Fußstoß abwärts (Kakato-geri)

<p>Angriff:</p>	<p>Verteidigung:</p>
------------------------	-----------------------------

6.3 Fußstoß seitwärts (Yoko-geri)

<p>Angriff:</p>	<p>Verteidigung:</p>
------------------------	-----------------------------

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Blaugurt 2. Kyu

7. Würge- / Nervendrucktechniken

7.1 Zwei Nervendrucktechniken (verschiedene Vitalpunkte) (Kjuschojutsu)

- Technik:

Angriff:	Verteidigung:
----------	---------------

- Technik:

Angriff:	Verteidigung:
----------	---------------

7.2 Zwei Würgetechniken unter Verwendung der Kleidung (Shime-waza)

- Technik:

Angriff:	Verteidigung:
----------	---------------

- Technik:

Angriff:	Verteidigung:
----------	---------------

8. Sicherungstechniken

Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Sicherungstechniken herangezogen, die im Verlauf der Punkte 5.2 bis 10 gezeigt werden.

(Mindestens zwei Sicherungstechniken demonstrieren)

9. Hebeltechniken

9.1 Zwei Handgelenkhebel (versch. Techn., Griffart oder Pos. zum Angreifer) (Tekubi-waza)

- Technik:

Angriff:	Verteidigung:
----------	---------------

- Technik:

Angriff:	Verteidigung:
----------	---------------

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Blaugurt 2. Kyu

9.2 Zwei Armstreckhebel im Stand (versch. Techn., Griffart oder Pos. zum Angreifer) (Ude-gatame)	
• Technik:	
Angriff:	Verteidigung:
• Technik:	
Angriff:	Verteidigung:

9.3 Zwei Armstreckhebel am Boden (versch. Techn., Griffart oder Pos. zum Angreifer) (Ude-gatame)	
• Technik:	
Angriff:	Verteidigung:
• Technik:	
Angriff:	Verteidigung:

10. Wurftechniken

10.1 Ausheber (Ushiro-goshi, Kata-guruma, Te-guruma)	
Angriff:	Verteidigung:

10.2 Hüftfegen oder Schenkelwurf (Harai-goshi, Uchi-mata)	
Angriff:	Verteidigung:

10.3 Rückriss (Kiri-otoshi)	
Angriff:	Verteidigung:

Kombination Ende

11. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik

11.1 Abwehr der Stockangriffe 1-8

Abwehr der Stockangriffe durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm, und gleichzeitig durch Stören des Angreifers Folgeangriffe zu verhindern oder eigene Folgetechniken vorzubereiten.
Folgetechniken (z.B. Entwaffnung) sind freigestellt

Angriff: Nr. 1
Stockschlag von oben außen

Angriff: Nr. 2
Stockschlag von oben innen

Angriff: Nr. 3
Stockschlag von außen

Angriff: Nr. 4
Stockschlag von innen

Angriff: Nr. 5
Stockstich zur Körpermitte

Angriff: Nr. 6
Stockschlag von oben

Angriff: Nr. 7
Stockschlag zu den Beinen von außen

Angriff: Nr. 8
Stockschlag zu den Beinen von innen

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Blaugurt 2. Kyu

11.2 Verteidigung mit dem Stock gegen Kontaktangriffe (5 Ausführungen)	
Verwendung eines Stockes zur eigenen Verteidigung unter Beachtung der Verhältnismäßigkeit. Die fünf Angriffe müssen zueinander unterschiedlich sein.	
Angriff: Nr. 1	
Angriff: Nr. 2	
Angriff: Nr. 3	
Angriff: Nr. 4	
Angriff: Nr. 5	

12. Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen

12.1 Messerabwehr mit Kontrolle des Waffenführenden Armes	
Vermeiden bei Angriffen mit einem Messer getroffen zu werden. Abwehren der Messerangriffe durch Kontaktaufnahme zum Angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen. Anschließend Kontrolle des Waffenführenden Armes.	
Angriff: Nr. 1 Stich/Schnitt von oben außen	
Angriff: Nr. 2 Stich/Schnitt von oben innen	
Angriff: Nr. 3 Stich/Schnitt von außen	
Angriff: Nr. 4 Stich/Schnitt von innen	
Angriff: Nr. 5 Stich zur Körpermitte	

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Blaugurt 2. Kyu

12.2 Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen	
<ul style="list-style-type: none"> • Abwehr von je einem Angriff <u>mit Kontakt</u> und einen <u>ohne Kontakt</u> unter Berücksichtigung der Eigensicherung 	
Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:

13. Weiterführungstechniken

13.1 Zwei Weiterführungen von Wurftechniken	
<ul style="list-style-type: none"> • 	
Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:

14. Gegentechniken

14.1 Zwei Gegentechniken von Wurftechniken	
<ul style="list-style-type: none"> • 	
Angriff:	Verteidigung:
Angriff:	Verteidigung:

Ju-Jutsu Prüfungsprogramm Blaugurt 2. Kyu

15. Freie Selbstverteidigung

Freie Verteidigung im Rahmen der Möglichkeiten des Prüflings, Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen, Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar, Bewertet werden Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

15.1 Verteidigung gegen Atemiangriffe (Duo-Serie C) (Der Prüfer bestimmt ob rechts- oder linksseitig angegriffen wird)

9.1.1

Fauststoß zum Kopf oder zur Körpermitte
(Der Prüfer hat Wahlfreiheit)



9.1.2

Aufwärtshaken



9.1.3

Schwinger



9.1.4

Fußstoß vorwärts zur Körpermitte



9.1.5

Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte



16. Freie Anwendungsformen

16.1 Freie Auseinandersetzung mit Wurf- und Bodentechniken

- Die Auseinandersetzung beginnt im Stand unter Anwendung von Wurftechniken und/oder Übergängen vom Stand in die Bodenlage.
- Am Boden wird die Auseinandersetzung unter Anwendung von Hebel-, Halte- und Befreiungstechniken fortgesetzt.
- Wenn sich die Situation nicht mehr weiterentwickelt oder einer der Partner abklappen muss, wird gelöst und die Auseinandersetzung im Stand fortgesetzt.
- Dauer 1 bis 2 Minuten mit einmaligem Partnerwechsel.

- Atemtechniken sind nicht gestattet
- Pflicht-Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional)

17. Freie Darstellung / KATA

--- Wird zu dieser Graduierung nicht geprüft. ---

18. Kombination / Vielfältigkeit

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die während der gesamten Prüfung gezeigten Technikkombinationen herangezogen.

19. Angriffs- / Partnerverhalten

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches wird das als Prüfling gezeigte Verhalten während der gesamten Prüfung zu Grunde gelegt.



Zur Prüfung bitte

- Schutzausrüstung,
- JJ-Pass mit aktueller Jahressichtmarke,
- Prüfungsgebühren und Geld für neuen Gürtel mitbringen.

Zur Vorbereitung sind Techniklehrgänge zu besuchen (ganztägige Lehrgänge zählen doppelt).