

Prüfungsprogramm 3. Kyu Ju-Jutsu

1	Bewegungsformen	1.1 Übersetzschrte vorwärts 1.2 Übersetzschrte rückwärts 1.3 Übersetzschrte seitwärts mit dem vorderen Bein 1.4 Übersetzschrte seitwärts mit dem hinteren Bein 1.5 Übersetzschrte auf der Stelle	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination
		1.6 Verteidigungslage in der Bodenlage 1.7 Auslagenwechsel in der Bodenlage 1.8 Gleiten vorwärts in der Bodenlage 1.9 Gleiten rückwärts in der Bodenlage 1.10 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 90° 1.11 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 90° 1.12 Drehung nach vorne in der Bodenlage um 180° 1.13 Drehung nach hinten in der Bodenlage um 180° 1.14 Rollen in der Bodenlage 1.15 Aufstehen aus der Bodenlage	
2	Falltechniken	2.1 Sturz vorwärts 2.2 Sturz rückwärts	
		2.3 Rolle vorwärts in den Stand über Hindernisse 2.4 Rolle rückwärts in den Stand über Hindernisse	
3	Komplexaufgaben	3.1 Wurftechniken	
4	Bodentechniken	4.1 Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage 4.2 Haltetechnik in Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition) 4.3 Aus eigener Rückenlage in die Oberlage gelangen	
		5.1 Abwehrtechnik mit der Hand (4 Ausführungen) 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel	
		6.1 Ellbogentechnik (2 Ausführungen) 6.2 Lowkick	
7	Würge- / Nervendrucktechniken	7.1 Nervendrucktechnik 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen	
8	Sicherungstechniken	mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms	
9	Hebeltechniken	9.1 Handgelenkhebel 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik	
		10.1 Schulterwurf oder Schulterzug 10.2 Große Innensichel	
10	Wurftechniken		
11	Stockabwehr / -anwendung	11.1 Stockabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Armes (8 Angriffswinkel)	
12	<i>Abwehr / Anwendung sonstiger Waffen</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
13	Weiterführungstechniken	13.1 Weiterführung von Hebeltechniken (2 Ausführungen) 13.2 Weiterführung von Atemitechniken (2 Ausführungen)	
		14.1 Gegentechniken gegen Hebeltechniken (2 Ausführungen)	
14	Gegentechniken		
15	Freie Selbstverteidigung	15.1 Verteidigung gegen Umklammerungsangriffe	
16	Freie Anwendungsformen	16.1 Freie Auseinandersetzung mit Fausttechniken	
17	<i>Freie Darstellung / Kata</i>	<i>Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft</i>	
18	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
19	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	