

2. Kyu (Blaugurt)

1. **Bewegungsformen (Sabaki)** [Bewegungsformen]

1.1. **Freie Bewegungsformen**

- Der Prüfling wird vom Partner mit freien Atemitechniken oder Griffansätzen angegriffen
- Die Verteidigung seitens des Prüflings erfolgt lediglich durch die Anwendung von Elementen der Ju-Jutsu Bewegungsformen in Verbindung mit der passiven oder aktiven Abwehr
- Die Aufgabe erfolgt zunächst im Stand, danach bei Bodenlage des Verteidigers

1.1.1. **Bewegen im Stand**

1.1.2. **Bewegen am Boden**

2. **Falltechniken (Ukemi)** [Falltechniken]

2.1. **Falltechniken unter Einwirkung des Partners**

- Der Prüfling wird vom Partner zu Boden gestoßen oder durch Wurftechniken in nahezu alle Richtungen zu Boden gebracht
- Nach Anwendung der jeweils erforderlichen Falltechnik verteidigt sich der Prüfling mit Techniken seiner Wahl

3. **Bodentechniken (Ne-waza)** [Bodentechniken]

3.1. **Je 1 Haltetechnik in Verbindung mit Hebel- oder Würgetechnik**

- Die bisher geforderten Haltetechniken sind wahlweise jeweils mit einer Hebel- oder Würgetechnik zu kombinieren
- Die jeweiligen Positionen werden einzeln nacheinander vom Prüfling demonstriert

3.1.1. **Haltetechnik in seitlicher Position**

3.1.2. **Haltetechnik in Reitposition**

3.1.3. **Haltetechnik in Kreuzposition**

3.1.4. **Haltetechnik bei Bauchlage des Gegners**

3.1.5. **Haltetechnik bei eigener Rückenlage, Gegner zwischen den Beinen (Guard-Position)**

4. **Komplexaufgabe** [Komplexaufgabe]

4.1. **Demonstration von Atemikombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner**

- Der Prüfling demonstriert am sich bewegenden Partner mindestens eine Atemikombination in mehreren Wiederholungen
- Der Partner schützt sich lediglich passiv und weicht aus
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegung, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

5. **Abwehrfolge im Dreier-Kontakt** [Abwehrtechniken]

gegen Schlag von oben außen

- Die Abwehrfolge wird in Form einer Partnerübung demonstriert, dabei soll ein fließender Bewegungsablauf zwischen der Abwehrfolge und dem Gegenangriff erfolgen

- Phase 1: Mit dem gegenüberliegenden Arm (Hand offen) wird von innen oder außen Kontakt zum Arm des Angreifers aufgenommen, ohne daß ein Abstoppen erfolgt
- Phase 2: Mit der anderen Hand wird der Angriff von außen über den Kopf geführt (Variation: wird der Angriff von innen aufgenommen und nach unten geführt)
- Phase 3: Nun sichert die wiederum freie Hand den gegnerischen Arm von außen, dicht über dem Ellenbogengelenk
- Der Prüfling muß die Abwehrfolge auf einer Seite seiner Wahl flüssig demonstrieren können
- Diese Abfolge kann durch Variationen ergänzt werden

6. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

- Die folgenden Techniken müssen vom Prüfling weitgehend in Kombination gegen je einen Angriff nach freier Wahl demonstriert werden

6.1. 2 Abwehrtechniken mit dem Fuß (Ashi-waza) oder mit dem Unterschenkel (Ashibokake-uke) [Abwehrtechniken]

- Abwehr erfolgt wahlweise mit Fußsohle, Fußaußenkante oder dem Fußballen, Schienbein oder Außenseite des Unterschenkels gegen zumindest angesetzte Angriffe

6.1.1. nach außen

6.1.2. nach innen

6.2. 1 Handaußenkantenschlag (Shuto-uchi) [Atemitechniken]

- Gespannte Hand, Finger geschlossen, Daumen leicht angewinkelt
- Der muskuläre Teil der Handaußenkante trifft kreisförmig ins Ziel
- Alle Richtungen sind möglich

6.3. 1 Fußstoß abwärts (Kakato-geri) [Atemitechniken]

- Hochziehen des Knies mit anschl. Stoßbewegung nach unten
- Auftrefffläche können die Ferse oder die Fußaußenkante sein

6.4. 1 Fußstoß seitwärts (Yoko-geri) [Atemitechniken]

- Anheben des Knies mit Blickrichtung seitlich zum Angreifer
- Strecken des Beins und der Hüfte in Richtung Ziel und anschl. Rückzugsbewegung
- Auftrefffläche ist die gespannte Fußaußenkante oder Ferse
- Ausführung mindestens horizontal oder höher

6.5. 2 Nervendrucktechniken (Kyushojutsu) [Würge- / Nervendrucktechniken]

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren
- Beispielhafte Ausführungen finden sich in der Stoffsammlung

6.6. 2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung (Jime-waza) [Würge- / Nervendrucktechniken]

- Jede Würgetechnik, welche mit Verwendung der eigenen Kleidung oder der des Gegners durchgeführt wird
- Die Wirkung der Technik kann sowohl durch die Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn, als auch der Luftzufuhr zur Lunge erreicht werden
- Beispiele finden sich in der Stoffsammlung

6.7. 2 Handgelenkhebel (Tekubi-waza) [Hebeltechniken]

- Jede Hebeltechnik, bei der durch Überdehnung des gegnerischen Handgelenks auf dieses eingewirkt wird
- Beispiele finden sich in der Stoffsammlung

6.8. 4 Armstreckhebel (Ude-gatame) [Hebeltechniken]

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk
- Ausführungsmöglichkeiten: Alle Formen von Armstreckhebeln nach freier Wahl des Prüflings
- Beispiele finden sich in der Stoffsammlung
- Die im Stand und bei gegnerischer Bodenlage verwendeten Techniken können identisch sein

6.8.1. 2 Armstreckhebel im Stand**6.8.2. 2 Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage****6.9. 1 Ausheber (Ushiro-goshi, Aiki-otoshi, Kata-guruma) [Wurftechniken]**

- KSP des Angreifers wird unterlaufen
- Ausheben durch Strecken der Beine und Verschieben der Hüfte
- ggf. Drehen des Angreifers in der Wurfphase
- Griff frei wählbar

6.10. 1 Hüftfegen (Harai-goshi) oder Schenkelwurf (Uchi-mata) [Wurftechniken]

- Gleichgewichtbrechen durch Zug nach vorn und/oder Atemitechnik
- Eindrehen und Unterlaufen des gegnerischen KSP
- *Hüftfegen*: Gleichzeitig Streckung des Standbeines und Wegfegen des gleichseitigen gegnerischen Beines mit dem Oberschenkel von außen
- *Schenkelwurf*: Gleichzeitig Streckung des weit unter den KSP gebrachten Standbeines, weiter Vorneigen des eigenen Oberkörpers und Durchschwingen des freien Beines zwischen den Beinen des Gegners nach hinten oben; der Wurf kann als Bein- oder Hüfttechnik ausgeführt werden
- Die Griffart ist frei wählbar

7. Stockabwehr in Verbindung mit Störtechnik [Stocktechniken / -abwehr]

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe 1–8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Bewegungsformen (Ausweichen oder Annähern)
- Unmittelbar bei oder nach der Kontaktaufnahme erfolgt eine Atemitechnik, um den Angreifer abzulenken bzw. Folgetechniken vorzubereiten (z. B.: Fingerstich zur Kehlkopfgrube)
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- Die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

8. Messerabwehr mit Kontrolle des waffenführenden Arms [Waffenabwehr /

Anw. v. Hilfsm.]

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe 1–5 (Messerhaltung) durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm in Verbindung mit entsprechenden Ausweichbewegungen
- Es werden lediglich Stich- oder Schnittangriffe in der Messerhaltung (= Klinge an der Daumenseite der Hand) abgeprüft; die Abwehr von Angriffen in der Dolchhaltung (= Klinge an der Kleinfingerseite der Hand) sollten jedoch auch Trainingsinhalt sein
- Kontrolle des waffenführenden Arms mit der freien Hand bzw. beidhändig
- die Ergänzung mit Folgetechniken steht dem Prüfling frei

9. Abwehr von Angriffen mit beweglichen Gegenständen [Waffenabwehr / Anw.

v. Hilfsm.]

- Der Prüfling wählt jeweils 1 Angriff mit Kontakt (z.B. Würge mit Kette) und ohne Kontakt (z. B.

Schlag von außen mit biegsamer Rute) frei aus; die Abwehrhandlung ist frei wählbar

9.1. 1 x mit Kontakt

9.2. 1 x ohne Kontakt

10. Weiterführungstechniken [Weiterführungstechniken]

- Je 1 Weiterführung von 2 vom Prüfling frei gewählten Wurftechniken nach Gegenreaktion des Angreifers
- Bei der Weiterführung ist die durch die jeweilige Gegenreaktion eingesetzte Kraft des Angreifers für die weitere Verteidigung auszunutzen

11. Gegentechniken (Gaeshi-waza) [Gegentechniken]

- Je 1 Gegentechnik gegen 2 vom Prüfling frei gewählte Wurftechniken des Angreifers
- Zur Durchführung der Gegentechniken ist die eingesetzte Kraft des Angreifers für die eigene Verteidigung auszunutzen

12. Freie Selbstverteidigung gegen 5 Atemiangriffe (Duo-Serie 3) [Freie SV]

- Verteidigung im Rahmen der Möglichkeiten des Prüflings
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar; alle Angriffe werden rechts ausgeführt
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

12.1. Angriff 1: Fauststoß zum Kopf

12.2. Angriff 2: Fauststoß zur Körpermitte

12.3. Angriff 3: Handaußenkantenschlag zum Hals

12.4. Angriff 4: Fußtritt vorwärts zur Körpermitte

12.5. Angriff 5: Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

13. Freie Selbstverteidigung mit dem Stock [Stocktechniken / -abwehr]

- Der Prüfling verwendet einen Stock (Länge 50–100 cm) zur Verteidigung
- Die Abwehrhandlung ist, ebenso wie die Angriffe, frei wählbar

13.1. gegen 5 Kontaktangriffe

14. Freie Anwendungsformen [Freie Anwendung]

14.1. im Bereich der Wurf- und Bodentechniken

- Auseinandersetzung im Stand, nach erfolgtem Griffkontakt, aus der Bewegung
- Es kommen Wurftechniken, Übergänge vom Stand zum Boden und Bodentechniken zur Anwendung
- Atemitechniken sind nicht gestattet
- Schutzausrüstung: Tiefschutz (für Frauen optional)
- Dauer: 1-2 Minuten mit Partnerwechsel (1x)

[Sicherungstechniken] werden anhand der im Abschnitt „Ju-Jutsu-Techniken in Kombination“ gezeigten Sicherungstechniken bewertet. Es müssen mindestens zwei Sicherungstechniken gezeigt werden.

[Kombinationen/Vielfältigkeit] werden anhand der im Abschnitt „Ju-Jutsu-Techniken in Kombination“ gezeigten Kombinationen bewertet.

[Angriffs-/Partnerverhalten] wird anhand des Verhaltens während der gesamten Prüfung bewertet.