

Prüfungsprogramm 3.Dan (Schwarzgurt)

1 x 1 = Seite : 222 (Ausgabe 2009)

1. Abwehrtechniken: 3 x gegen angesagte, waffenlose Angriffe – zunächst beide Angriffe abwehren dann weiter mit Folgetechniken!!

4 x Übergang vom Stand zum Boden mit abschließender Kontrolltechnik

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Komplexaufgabe

Atemi - / Wurf- / Kontrolltechniken an sich bewegendem, passiven Partner
Demo von 5 verschiedenen Atemi- / Wurftechniken.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Abwehrfolge im Dreier- Kontakt

mit Übergang zu Hebel – oder Wurftechniken und Reaktion auf Störtechniken des Partners

1. _____
2. _____
3. _____

Ju- Jutsu – Techniken in Kombination

2 x Fersenschlag abwärts

- nach innen

- nach außen

1 weitere Atemtechnik nach Wahl der Prüfer

aus den vorhergehenden Graden

.....

2x Festlegetechniken mit dem Stock

1. _____

2. _____

1 Transporttechnik mit dem Stock

8 Armstreckhebel

4 x im Stand

1 Körperwurf

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

4 Selbstfallwürfe

1 weitere Wurftechnik nach Wahl der Prüfer aus den vorangegangenen Graden

.....

2 Würfetechniken mit sonstigen Hilfsmitteln

3x Messerabwehr

Verteidigung gegen Bedrohung mit dem Messer aus der Nahdistanz

- Der Angreifer befindet sich unmittelbar vor, hinter oder neben Verteidiger im **Stand oder in der Bodenlage**
- Messerspitze oder Messerklinge des Angreifers dicht am Verteidiger
- **3 versch., vom Prüfling** frei gewählte Angriffspositionen, davon muss der Prüfling bei einem Angriff mit **dem Rücken zur Wand stehen oder sich in der Bodenlage befinden.**

4 x Weiterführung Wurftechniken

Je eine mögliche Weiterführung nach 4 vom Prüfer angesagten Wurftechniken

4 x Weiterführung Hebeltechniken

Je eine mögliche Weiterführung nach 4 vom Prüfer angesagten Hebeltechniken

Gegentechnik gegen 4 Wurftechniken

Je eine GT gegen 4 vom Prüfer angesagten Wurftechniken

Gegentechnik gegen 4 Hebeltechniken

Je eine GT gegen 4 vom Prüfer angesagten Hebeltechniken

Abwehr von 2 Angriffen mit Faustfeuerwaffe

<p>Freie Selbstverteidigung a) gegen 2 bewaffnete Angreifer ... (Stock und beweglicher Gegenstand)</p>	<p>- Freie Abwehr von je 3 – 5 vom Prüfer angesagten und freien Angriffen zweier bewaffneter Angreifer</p> <p>- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen</p>	
<p>... b) <u>gegen angesagte Mehrfachangriffe mit dem Stock ...</u></p>	<p>-Sinnvolle und zweckmäßige Abwehr der vom Prüfer angesagten Angriffe unter Berücksichtigung der noch folgenden Angriffsaktion</p> <p>- Die Angriffshandlungen können nacheinander abgewehrt werden, der Prüfling kann den <u>zweiten Angriff bereits im Ansatz abwehren bzw. eine Durchführung erst gar nicht zulassen</u></p>	
<p>... c) <u>Mehrfachangriff :</u></p> <p>1. Stockschlag/- stich 2. Stich /- schlag ...</p>		
<p>... d) <u>Mehrfachangriff :</u></p> <p>1. Stockschlag/ - stich 2. Atemiangriff oder umgekehrt ...</p>		
<p>... e) <u>Mehrfachangriff :</u></p> <p>1. Griff (mittlere Distanz) 2. Stockschlag/ - stich</p>		

<p>Freie Anwendungsformen im Bereich der Ju – Jutsu – Techniken</p> <p>Seite 7 / <u>3. Dan</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Part 1 - Part 2 - Part 3 - <u>Keine Wirkungstreffer!</u> 	<p><u>Schutzausrüstung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> I. Faustschützer II. Tiefschutz III. Spann- /Fußschützer IV. Zahnschutz empfohlen
---	---	---