

Technikvorschläge zum Prüfungsprogramm für die Kyugrade

Liebe Ju-Jutsuka, liebe Trainer und Übungsleiter,

unser Ju-Jitsu Prüfungsprogramm bietet eine große Vielzahl an Techniken zur Auswahl. Aus diesem Grund wollen wir euch mit diesem Leitfaden in einigen Prüfungsfächern Techniken empfehlen, die aus unserer Sicht geeignet sind, euch und eure Sportler sinnvoll auf der „Graduierungsleiter“ weiterzubringen.

Bitte beachtet folgendes:

- die genannten Techniken sind Empfehlungen des bayerischen Lehr- und Prüfungswesens.
- die Nummerierung der Prüfungsfächer richtet sich nach dem aktuellem Ju-Jitsu 1x1
- und / oder Techniken (z.B. Hüftwurf oder Hüfttrad) – in der Prüfung des jeweiligen Kyu-Grad muss nur eine Technik vorgezeigt werden. Die andere Technik sollte entweder schon in dieser Graduierung erlernt oder muss spätestens zur jeweiligen Danprüfung im Rahmen der Vorkenntnisse beherrscht werden

5. Kyu

Punkt 5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)

- Handfegen mit der Handfläche
- Handfegen mit dem Handrücken

Punkt 6.1 Handballentechnik

- Handballenstoß
- Handballenschlag

Punkt 6.2 Knietechnik

- Knieschlag
- Kniestoß

Punkt 9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

- Seitstreckhebel

4. Kyu

Punkt 6.1 Fußtechnik vorwärts

- Fußtritt vorwärts
- Fußstoß vorwärts

Punkt 6.3 Faustschlag (2 Ausführungen)

- Aufwärtshaken
- Hammerschlag

Punkt 9.1 Armstreckhebel im Stand

- Armstreckhebel zum Boden

Punkt 9.2 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

- Kippstreckhebel

Punkt 9.3 Armbeugehebel im Stand

- Armbeugehebel im Stand verriegelt

Punkt 9.4 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

- Kreuzfesselgriff

Punkt 10.1 Hüftwurf oder Hüftrad

- Hüftwurf

3. Kyu

Punkt 5.1 Abwehrtechniken mit der Hand (4 Ausführungen)

- Handaußenkantenblock
- Handinnenkantenblock
- Schulter- /Bizepsstop
- Doppelstopp

Punkt 5.2 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder Unterschenkel

- Abwehrtechnik mit der Fußsohle
- Abwehrtechnik mit der Fußaußenkante

Punkt 6.1 Ellenbogentechniken (2 Ausführungen)

- Ellenbogenschlag (entweder vorwärts, rückwärts, zur Seite)
- Ellenbogenstoß (entweder vorwärts, rückwärts, zur Seite, abwärts)

Punkt 7.1 Nervendrucktechnik

- Nasendruck

- Punkt 7.2 Würgetechnik mit Armen oder Händen**
- Freies Würgen
- Punkt 9.1 Handgelenkhebel**
- Handbeugehebel
- Punkt 9.2 Armbeugehebel als Transporttechnik**
- Kreuzfesselgriff als Transporttechnik
- Punkt 10.1 Schulterwurf oder Schulterzug**
- Schulterwurf

2. Kyu

- Punkt 5.2 Abwehrtechniken mit dem Fuß oder Unterschenkel (2 Ausführungen)**
- Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach innen
- Abwehrtechnik mit dem Unterschenkel nach außen
- Punkt 7.1 Nervendrucktechnik (2 Ausführungen)**
- Kehlkopfgrube
- Augendruck
- Punkt 7.2 Würgetechnik mit Verwendung der Kleidung (2 Ausführungen)**
- Knöchelwürge beidhändig
- Kragenwürgen
- Punkt 9.1 Handgelenkhebel (2 Ausführungen)**
- Kipphandhebel
- Handdrehhebel
- Punkt 9.2 Armstreckhebel im Stand (2 Ausführungen)**
- Armstreckhebel über die Schulter
- Armriegel von außen
- Punkt 9.3 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners**
- Armriegel von innen
- Körperstreckhebel am Boden
- Punkt 10.1 Ausheber**
- Umklammerungswurf
- Punkt 10.2 Hüftfegen**
- Hüftfegen

1. Kyu

Punkt 6.1 Fingerstich und Pressluftschlag

- Fingerstich
- Pressluftschlag

Punkt 6.2 Kopfschlag

- Kopfschlag

Punkt 7.1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (2 Ausführungen)

- Schränkwürgen
- einhändiges Knöchelwürgen

Punkt 9.2 Handgelenkhebel (3 Ausführungen)

- Handdrehbeugehebel
- Handseithebel
- Handsperrhebel

Punkt 9.3 Armbeugehebel im Stand (2 Ausführungen)

- Armbeugehebel zum Boden unverriegelt
- Schulterdrehgriff

Punkt 9.4 Armbeugehebel bei Bodenlage des Gegners

- Armbeugehebel in der Seithalteposition

Punkt 9.5 Beinhebel (2 Ausführungen)

- Beinbeugehebel
- Schulterbeinzug

Punkt 10.1 Beingreifertechnik (2 Ausführungen)

- Doppelhandsichel
- Schaufelwurf

Punkt 10.2 Selbstfallwurf

- Talfallzug

Viel Spaß beim Üben 😊

Anregungen, Nachfragen und Wünsche an: pruefung@jjvb.de

Hans Sperl
Prüfungsreferent JJVB

Andi Hötzing
Lehrreferent JJVB

Stand: September 2015