



## Prüfungsprogramm für Kinder bis einschl. 14 Jahre

### 3. Kyu (grün) - 17 Prüfungsfächer

*Mindestalter: 13 Jahre*

#### **Stellungen / Bewegungsformen**

- Übersetzschriffe (vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf der Stelle)
- Bewegungsformen in der Bodenlage (Verteidigungslage, Auslagenwechsel, Gleiten vorwärts/rückwärts, Drehungen 90°/180°, Rollen, Aufstehen)

#### **Falltechniken**

- Sturz vorwärts / Sturz rückwärts
- Rollen über Hindernisse (vorwärts / rückwärts)

#### **Komplexaufgabe**

- Eine oder mehrere Wurftechniken aus dem Griffkontakt an einem sich bewegendem, sonst passiven Partner (in mehreren Wiederholungen)

#### **Bodentechniken**

- 1x Haltetechnik bei gegnerischer Bauchlage
- 1x Haltetechnik in der Verteidigungsposition bei eigener Rückenlage (Guardposition)
- 1x aus der eigenen Rückenlage in die Oberlage gelangen

#### **Abwehrtechniken**

- 4 Abwehrtechniken mit der Hand
- 1 Abwehrtechnik mit dem Fuß oder dem Schienbein (nach innen oder außen)

#### **Atemitechniken**

- 2 Ellbogentechniken
- 1 Low-Kick (Schienbeintritt)

#### **Würge- und Nervendrucktechniken**

- 1 Nervendrucktechnik
- 1 Würgetechnik mit Armen oder Händen (ohne Verwendung der Kleidung)

#### **Hebeltechniken**

- 1 Handgelenkhebel
- 1 Armbeugehebel als Transporttechnik

#### **Wurftechniken**

- 1 Schulterwurf oder Schulterzug
- 1 Große Innensichel

#### **Stockabwehr / Stockanwendung**

- Stockabwehr aus Richtung 1-8 mit Ausweichen und Kontrolle des waffenführenden Arms

#### **Weiterführungstechniken**

- 2x Weiterführung von Hebeltechniken
- 2x Weiterführung von Atemitechniken

#### **Gegentechniken**

- 2 Gegentechniken gegen 2 unterschiedliche Hebeltechniken

#### **Freie Selbstverteidigung**

- gegen 5 Umklammerungsangriffe (DUO-Serie 2)

#### **Freie Anwendung**

- Bereich Atemis: Auseinandersetzung im Stand mit Fausttechniken aller Art (1-2 Minuten mit 1x Partnerwechsel)

# KSV Auedamm e.V. – Ju-Jutsu 柔術

Moderne Selbstverteidigung in Kassel-Bad Wilhelmshöhe



## Prüfungsprogramm für Kinder bis einschl. 14 Jahre

### **Sicherungstechniken**

- Während der Prüfung müssen mind. 2 verschiedene Sicherungstechniken (Festlege- und/oder Transporttechniken) eingesetzt bzw. die Kombination damit beendet werden

### **Kombination / Vielfältigkeit**

- Alle Techniken müssen in Kombinationen mit mind. 2 weiteren Ju-Jutsu-Techniken demonstriert werden (eine Abwehrtechnik mit mind. 2 weiteren Folgetechniken)

### **Angriffs- / Partnerverhalten**

- Das Angriffs- und Partnerverhalten incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

### **Sonstiges**

- Alle Atemtechniken der Gürtelstufe werden in der Prüfung stichprobenartig an der Pratze abgefragt und müssen prinzipiengerecht demonstriert werden können (Hüfteinsatz, Schlagkraft, Treffsicherheit).

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Februar 2009