

# 2. Kyu (Blaugurt)

## 1. Bewegungsformen

### 1.1 Freie Bewegungsformen

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

#### 1.1.1 im Stand

#### 1.1.2 am Boden

## 2. 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

### 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

## 4. Komplexaufgabe

### 4.1 Demonstration von Atemkombinationen nach freier Wahl an einem sich bewegenden, sonst aber passiven Partner (mehrere Wiederholungen)

- Der Prüfling demonstriert am sich bewegenden Partner mindestens 1 Atemkombination in mehreren Wiederholungen
- Der Partner darf sich lediglich passiv schützen und ausweichen
- Bewertet werden: ökonomisches und kontrolliertes Bewegung, korrekte Technikausführung, Timing, Distanzgefühl, Übersicht und Dynamik

## 5. Abwehrfolge im 3-er Kontakt

### 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 Kontakt zum

Arm des Angreifers aufgenommen, ohne daß ein abgestoppen erfolgt

Phase 2: Mit der anderen Hand wird der Angriff von außen über den Kopf geführt

Phase 3: Nun sichert die wiederum freie Hand den gegnerischen Arm von außen, dicht hinter dem Ellenbogengelenk

Phase 4: Anschließend wechseln die Rollen, indem der bisherige Verteidiger nun den Angriff ausführt

- Der Prüfling muß die Abwehrfolge auf einer Seite seiner Wahl flüssig demonstrieren können, z. B. gegen Schlag von rechts oben außen

## **6. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination**

### **6.1 2 Abwehrtechniken mit dem Unterschenkel**

- Durch Anheben des Knies wird der angewinkelte Unterschenkel in Richtung des angreifenden Beins geführt

- In der Auftreffphase wird das abwehrende Bein verriegelt

- Die Abwehrtechnik kann mit dem Schienbein oder der Außenseite des Beins erfolgen

6.1.1 nach außen

6.1.2 nach innen

### **6.2 Handaußenkantenschlag**

- Gespannte Hand, Finger geschlossen, Daumen leicht angewinkelt

- Der muskuläre Teil der Handaußenkante trifft kreisförmig ins Ziel

- Alle Richtungen sind möglich

### **6.3 Fußstoß abwärts**

- Hochziehen des Knies mit anschl. Stoßbewegung nach unten

- Auftrefffläche können die Ferse oder die Fußaußenkante sein

### **6.4 Fußstoß seitwärts**

- 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**

- Druck auf alle sich bietenden Vitalpunkte, welche auf Druckschmerz reagieren und in der Stoffsammlung aufgeführt sind

### **6.6 2 Würgetechniken mit Verwendung der Kleidung**

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Würgetechnik, welche mit Verwendung der eigenen Kleidung oder der des Gegners durchgeführt werden

- Die Wirkung der Technik kann sowohl durch die Beeinträchtigung der Blutzirkulation zum Gehirn, als auch der Luftzufuhr zur Lunge erreicht werden

### **6.7 2 Handgelenkhebel**

- Jede in der Stoffsammlung aufgeführte Hebeltechnik, bei der durch Verhebelung auf das gegnerische Handgelenk eingewirkt wird

### **6.8 4 Armstreckhebel**

- Überstreckung des gegnerischen Ellenbogengelenks durch Zug am Handgelenk und Druck am Ellenbogengelenk

- Ausführungsmöglichkeiten: Alle in der Stoffsammlung aufgeführten Techniken nach freier Wahl des Prüflings

6.8.1 2 im Stand

6.8.2 2 bei gegnerischer Bodenlage

### **6.9 1 Ausheber**

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

### **6.10 1 Hüftfegen oder Schenkelwurf**

- Gleichgewichtbrechen durch Zug nach vorn und/oder Atemtechnik
- 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 mit gleichzeitiger Konter- oder Störtechnik**

- Abwehr der festgelegten Stockangriffe 1 – 8 durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm i. V. m. entsprechenden Ausweichbewegungen
- Gleichzeitig mit der Kontaktaufnahme erfolgt eine Atemtechnik, 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 Waffen führenden Arms**

- Abwehr der festgelegten Messerangriffe 1 – 5 (Messerhaltung) durch Kontaktaufnahme mit dem angreifenden Arm i. V. m. entsprechenden Ausweichbewegungen
- 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**

- 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**

- 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**

- 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)**

- Der Verteidiger darf sich im Rahmen seiner Möglichkeiten frei verteidigen
- Die Auswahl der Verteidigungstechniken ist dem Prüfling überlassen
- Die Angriffe sind dynamisch auszuführen, die Verteidigung erfolgt unmittelbar
- Bewertet werden: Effektivität, Dynamik, korrekte Distanz und Gesamteindruck

12.1 Fauststoß rechts (in Rechtsauslage) zum Kopf

12.2 Fauststoß rechts (in Linksauslage) zur Körpermitte

12.3 Handaußenkantenschlag rechts (in Linksauslage) zum Hals

12.4 Fußtritt vorwärts zur Körpermitte

12.5 Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte

## **13. Freie Selbstverteidigung mit dem Stock**

- 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**

### **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
- Atemtechniken sind nicht gestattet
- Schutzausrüstung: Mindestens Tiefschutz (Pflicht)