



Ju-Jutsu Prüfung - Prüfungsfach "Freie Selbstverteidigung"

Angriffe aus dem DUO-System (gültig ab 2011)

Alle Angriffe können rechts wie linksseitig erfolgen

4. Kyu (Orangegurt) Serie A Festhalteangriffe	3. Kyu (Grüngurt) Serie B Unklammerungsangriffe	2. Kyu (Blaugurt) Serie C Atemiangriffe	1. Kyu (Braungurt) Serie D Waffenangriffe
<p>Der Prüfling bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.</p> <p>Bei Angriff 3 hat der Prüfling Wahlfreiheit.</p>	<p>Der Prüfling bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.</p> <p>Bei Angriff 1 und 2 hat der Prüfer Wahlfreiheit.</p>	<p>Der Prüfer bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.</p> <p>Bei Angriff 1 hat der Prüfer Wahlfreiheit.</p>	<p>Der Prüfer bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.</p> <p>Bei Angriff 3 hat der Prüfer Wahlfreiheit.</p>
1 	1 	1 	1
2 	2 	2 	2
3 	3 	3 	3
4 	4 	4 	4
5 	5 	5 	5



Ju-Jutsu Prüfung - Prüfungsfach "Freie Selbstverteidigung" Angriffe aus dem DUO-System (gültig ab 2011)

Alle Angriffe können rechts wie linksseitig erfolgen

4. Kyu (Orangegurt) - Serie A - Festhalteangriffe

Der *Prüfling* bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.



Angriff 1:

Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst



Angriff 2:

Einhändiger Griff ins Revers (diagonal)



Angriff 3:

Würgen mit beiden Händen von vorn oder von hinten
(Der *Prüfling* hat Wahlfreiheit)



Angriff 4:

Würgen von der Seite mit beiden Händen



Angriff 5:

Griff in die Jacke (Schulterbereich) einhändig, von der Seite



Ju-Jutsu Prüfung - Prüfungsfach "Freie Selbstverteidigung"

Angriffe aus dem DUO-System (gültig ab 2011)

Alle Angriffe können rechts wie linksseitig erfolgen

3. Kyu (Grüngurt) - Serie B - Unklammerungsangriffe

Der **Prüfling** bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.



Angriff 1:

Umklammerung von vorn unter den Armen **oder** über den Armen
(Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)



Angriff 2:

Umklammerung von hinten unter den Armen **oder** über den Armen
(Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)



Angriff 3:

Schwitzkasten von der Seite



Angriff 4:

Schwitzkasten von vorn



Angriff 5:

Würge von hinten mit dem Unterarm



Ju-Jutsu Prüfung - Prüfungsfach "Freie Selbstverteidigung" Angriffe aus dem DUO-System (gültig ab 2011)

Alle Angriffe können rechts wie linksseitig erfolgen

2. Kyu (Blaugurt) - Serie C - Atemiangriffe

Der **Prüfer** bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.



Angriff 1:

Fauststoß zum Kopf oder zur Körpermitte
(Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)



Angriff 2:

Aufwärtshaken



Angriff 3:

Schwinger



Angriff 4:

Fußstoß vorwärts zur Körpermitte



Angriff 5:

Halbkreisfußtritt vorwärts zur Körpermitte



Ju-Jutsu Prüfung - Prüfungsfach "Freie Selbstverteidigung" Angriffe aus dem DUO-System (gültig ab 2011)

Alle Angriffe können rechts wie linksseitig erfolgen

1. Kyu (Braungurt) - Serie D - Waffenangriffe

Der **Prüfer** bestimmt, ob rechts- oder linksseitig angegriffen werden soll.



Angriff 1:

Messerstich von oben in Dolchhaltung



Angriff 2:

Messerstich geradlinig zur Körpermitte (Nr. 5)



Angriff 3:

Messerstich von oben innen (Nr. 2) oder von außen (Nr. 1) in Dolchhaltung – Ziel ist die Seite des Körpers (Der **Prüfer** hat Wahlfreiheit)



Angriff 4:

Stockschlag von oben (Nr. 6)



Angriff 5:

Stockschlag von oben außen (Nr. 1)