

Name:

Gruppe:



Prüfungsprogramm 5. Kyu Ju-Jutsu

1 Bewegungsformen

- 1.1 Verteidigungsstellung
- 1.2 Auslagenwechsel nach vorne
- 1.3 Auslagenwechsel nach hinten
- 1.4 Auslagenwechsel auf der Stelle
- 1.5 Auspendeln nach hinten
- 1.6 Auspendeln zur Seite
- 1.7 Abducken
- 1.8 Abtauchen
- 1.9 Gleiten vorwärts
- 1.10 Gleiten rückwärts
- 1.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein
- 1.12 Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein
- 1.13 Körperabdrehen
- 1.14 Schrittdrehung 90° vorwärts
- 1.15 Schrittdrehung 90° rückwärts
- 1.16 Schrittdrehung 180° vorwärts
- 1.17 Schrittdrehung 180° rückwärts

2 Falltechniken

- 2.1 Sturz seitwärts

3 Komplexaufgaben

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft

4 Bodentechniken

- 4.1 Haltetechnik in seitlicher Position
- 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition
- 4.3 Haltetechnik in Reitposition



5 Abwehrtechniken

5.1 Passivblock am Kopf

Angriff: _____

Technik: _____

5.2 Passivblock außen

Angriff: _____

Technik: _____

5.3 Passivblock innen

Angriff: _____

Technik: _____

5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____

5.5 Griff lösen

Angriff: _____

Technik: _____

5.6 Griff sprengen

Angriff: _____

Technik: _____

6 Atemtechniken

6.1 Handballentechnik

Angriff: _____

Technik: _____



6.2 Knietechnik

Angriff: _____

Technik: _____

6.3 Stoppfußstoß

Angriff: _____

Technik: _____

7 Würge- / Nervendrucktechniken

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft

8 Sicherungstechniken

mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

9 Hebeltechniken

9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: _____

Technik: _____

9.2 Körperabbiegen

Angriff: _____

Technik: _____

10 Wurftechniken

10.1 Beinstellen

Angriff: _____

Technik: _____

16 Freie Anwendungsformen

16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen