

Name:

Gruppe:



Prüfungsprogramm 5. Kyu Ju-Jutsu (Gelb)

1. Falltechniken

1.1 Sturz seitwärts

2. Bodentechniken

2.1 Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Haltetechnik in Kreuzposition

2.2 Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition

3. Abwehrtechniken

3.1 Passivblock am Kopf

Angriff: _____

Technik: _____

3.2 Passivblock am Rumpf

Angriff: _____

Technik: _____

3.3 eine Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)

Angriff: _____

Technik: _____

Angriff: _____

Technik: _____



3.4 Grifflösen

Angriff: _____

Technik: _____

3.5 Griffsprengen

Angriff: _____

Technik: _____

4. Atemtechniken

4.1 Handballentechnik - Handballentechnik gegen Kinn oder kurze Rippe

Angriff: _____

Technik: _____

4.2 Knietechnik

Angriff: _____

Technik: _____

4.3 Hammerfaustschlag

Angriff: _____

Technik: _____



6. Hebeltechniken

6.1 Armstreckhebel zum Boden

Angriff: _____

Technik: _____

6.2 Seitstreckhebel

Angriff: _____

Technik: _____

6.3 Körperabbiegen

Angriff: _____

Technik: _____

7. Wurftechniken

7.1 Beinstellen

Angriff: _____

Technik: _____

12. Freie Selbstverteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen



12.1 Ohrfeige

Angriff: _____

Technik: _____

12.2 Handballenstoß

Angriff: _____

Technik: _____

12.3 Schwitzkasten von der Seite (beliebige Seite)

Angriff: _____

Technik: _____

12.4 Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Angriff: _____

Technik: _____

12.5 Körperumklammerung von vorne unter den Armen

Angriff: _____

Technik: _____



13. Anwendungsformen

13.1 Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster

13.1.1 Führhand, Schlaghand

13.1.2 Führhand, Schlaghand, Hammerfaust

13.2 Anwendung von Handballentechnik in Kombination

13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen

oder

13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

14. Bewegungsformen

14.1 Verteidigungsstellung

14.2 Auslagenwechsel nach vorne

14.3 Auslagenwechsel nach hinten

14.4 Auslagenwechsel auf der Stelle

14.5 Auspendeln nach hinten

14.6 Auspendeln zur Seite

14.7 Abducken

14.8 Abtauchen

14.9 Gleiten vorwärts

14.10 Gleiten rückwärts

14.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein

14.12 Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein

14.13 Körperabdrehen

14.14 Schrittdrehung 90° vorwärts

14.15 Schrittdrehung 90° rückwärts

14.16 Schrittdrehung 180° vorwärts

14.17 Schrittdrehung 180° rückwärts

15. Kombinationen / Vielfältigkeit

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

16. Angriffs- / Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung