

Name:

Gruppe:



## Prüfungsprogramm 6.2 Kyu Ju-Jutsu (Gelb-Streif)

### 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

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

#### 3.4 Grifflösen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## 4. Atemtechniken

### 4.1 Handballentechnik

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 4.2 Hammerfaustschlag

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 6. Hebeltechniken

### 6.1 Seitstreckhebel

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 7. Wurftechniken

### 7.1 Beinstellen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_



## 12. Freie Selbstverteidigung gegen 3 Angriffe

### 12.1 Ohrfeige

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 12.2 Körperumklammerung von vorne unter den Armen

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

### 12.3 Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst

Angriff: \_\_\_\_\_

Technik: \_\_\_\_\_

## 13. Anwendungsformen

### 13.1 Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster

13.1.1 Führhand, Schlaghand

13.1.2 Führhand, Schlaghand, Hammerfaust (abwärts, mit der Führhand)

### 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