

# **Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 5. Kyu**

## **1. Bewegungsformen**

- 1.1. *Verteidigungsstellung*
- 1.2. *Auslagenwechsel nach vorn*
- 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*

## **4. Bodentechniken**

- 4.1. *Haltetechnik in seitlicher Position*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

- 4.2. *Haltetechnik in Kreuzposition*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

- 4.3. *Haltetechnik in Reitposition*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## **5. Abwehrtechniken**

- 5.1. *Passivblock am Kopf*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### *5.2. Passivblock außen*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### *5.3. Passivblock innen*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### *5.4. Abwehrtechniken mit der Hand*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### *5.5. Grifflösen*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### *5.6. Griffsprengen*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## **6. Atemtechniken**

### *6.1. Handballentechnik*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### *6.2. Knietechnik*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### *6.3. Stoppfußstoß*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## **8. Sicherungstechniken**

*8.1. Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken*

## **9. Hebeltechniken**

*9.1. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

*9.2. Körperabbiegen*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## **10. Wurftechniken**

*10.1. Beinstellen*

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

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## **16. Freie Anwendungsformen**

*16.1. Freie Auseinandersetzung im Stand mit offenen Händen*

## **18. Kombinationen / Vielfältigkeit**

*18.1. Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung*

## **19. Angriffs- / Partnerverhalten**

*19.1. Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung*