

Prüfungsprogramm 5. Kyu (Gelbgurt)

Prüfling:

# Stellungen

## Verteidigungsstellung

# Bewegungsformen (Sabaki)

## Auslagenwechsel

### Nach vorne

### Nach hinten

### Auf der Stelle

## Meidbewegungen

### Auspendeln

* Nach hinten
* Zur Seite

### Abducken

### Abtauchen

## Gleiten

# Falltechniken (Ukemi)

## Sturz seitwärts (Yoko-ukemi)

# Bodentechniken (Ne-waza)

## Haltetechnik in seitlicher Position

Angriff:

Technik:

## Haltetechnik in Kreuzposition

Angriff:

Technik:

## Haltetechnik in Reitposition

Angriff:

Technik:

# Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

## Drei passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza)

### In Kopfhöhe außen

Angriff:

Technik:

### Zur Körpermitte außen

Angriff:

Technik:

### Zur Körpermitte innen

Angriff:

Technik:

## Zwei Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)

### Abwehrtechnik mit der Hand 1

Angriff:

Technik:

### Abwehrtechnik mit der Hand 2

Angriff:

Technik:

## Ein Handballentechnik (Teisho-uchi, Teisho-tsuki)

Angriff:

Technik:

## Eine Knietechnik (Hiza-geri, Hiza-ate)

Angriff:

Technik:

## Ein Stoppfußstoß (Mae-fumi-komi)

Angriff:

Technik:

## Ein Grifflösen (Katate-mochi, Ryote-mochi)

Angriff:

Technik:

## Ein Griffsprengen (Tettsui-uchi, Jodan-oshi-dashi)

Angriff:

Technik:

## Ein Armstreckhebel bei Bodenlage des Partners (Ude-gatame)

Angriff:

Technik:

## Ein Körperabbiegen (O-soto-asae)

Angriff:

Technik:

## Ein Beinstellen (O-soto-gake)

Angriff:

Technik:

# Freie Anwendungsformen

## Im Bereich der Atemitechniken,1-2 min mit einmaligem Partnerwechsel

* Randori mit geöffneten Händen mit aktiven und passiven Abwehrtechniken
* Beide Partner/-innen sind aktiv
* Trefferbereich ist der gesamte Körper außer dem Kopf/Ohren
* Bewegungsformen zeigen

# Kombination und Vielfältigkeit

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches werden realitätsnahe und abwechslungsreiche Gestaltung der Abwehrtechniken während der gesamten Prüfung herangezogen.

# Angriffs- und Partnerverhalten

Für die Bewertung dieses Prüfungsfaches wird das als Prüfling und als Partner gezeigte Verhalten während der gesamten Prüfung zu Grunde gelegt.

# Sicherungstechniken

Mindestens zwei Festlege-, Aufhebe- oder Transporttechniken im Rahmen der Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen (Punkt 5), werden in diesem Prüfungsfach bewertet, die im Verlauf der Prüfung gezeigt werden.

Bitte zur Prüfung mitbringen:

* Pflicht-Schutzausrüstung: Faustschützer, Tiefschutz (nur Männer), Spann-/Fußschützer, Zahn-/Mundschutz (nur Kinder)
* Zusätzlich empfohlen: Tiefschutz (bei Frauen), Zahn-/Mundschutz
* Prüfungsgebühr