



## Prüfungsprogramm 5. Kyu (Gelbgurt)

Prüfling:

### 1 Stellungen

#### 1.1 Verteidigungsstellung

### 2 Bewegungsformen (Sabaki)

#### 2.1 Auslagenwechsel

##### 2.1.1 Nach vorne

##### 2.1.2 Nach hinten

##### 2.1.3 Auf der Stelle

#### 2.2 Meidbewegungen

##### 2.2.1 Auspendeln

- Nach hinten
- Zur Seite

##### 2.2.2 Abducken

##### 2.2.3 Abtauchen

#### 2.3 Gleiten

### 3 Falltechniken (Ukemi)

#### 3.1 Sturz seitwärts (Yoko-ukemi)

### 4 Bodentechniken (Ne-waza)

#### 4.1 Haltetechnik in seitlicher Position

Angriff:

Technik:

#### 4.2 Haltetechnik in Kreuzposition

Angriff:

Technik:

#### 4.3 Haltetechnik in Reitposition

Angriff:

Technik:

## 5 Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

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

#### 5.1.1 In Kopfhöhe außen

Angriff:

Technik:

#### 5.1.2 Zur Körpermitte außen

Angriff:

Technik:

#### 5.1.3 Zur Körpermitte innen

Angriff:

Technik:

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

#### 5.2.1 Abwehrtechnik mit der Hand 1

Angriff:

Technik:

#### 5.2.2 Abwehrtechnik mit der Hand 2

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

### 5.5 Ein Stoppfußstoß (Mae-fumi-komi)

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

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

Angriff:

Technik:

## 5.9 Ein Körperabbiegen (O-soto-asae)

Angriff:

Technik:

## 5.10 Ein Beinstellen (O-soto-gake)

Angriff:

Technik:

# 6 Freie Anwendungsformen

## 6.1 Im Bereich der Atemtechniken, 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

## 7 Kombination und Vielfältigkeit

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

## 8 Angriffs- und Partnerverhalten

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

## 9 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