

Prüfungsprogramm zum 5. Kyu Ju - Jutsu (gelber Gürtel)

Name: _____

1. Bewegungsformen (wird hier in der Gruppe geprüft)

2. Falltechniken (wird hier in der Gruppe geprüft)

3. Komplexaufgaben (wird hier nicht geprüft)

4. Bodentechniken

4.1 Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)

4.2 Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shio-gatame)

4.3 Haltetechnik in Reitposition (Tate-shio-gatame)

5. Abwehrtechniken

5.1 Passivblock am Kopf

Angriff: _____

Technik: _____

5.2 Passivblock außen

Angriff: _____

Technik: _____

5.3 Passivblock innen

Angriff: _____

Technik: _____

5.4 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)

1. Angriff: _____

1. Technik: _____

2. Angriff: _____

2. Technik: _____

5.5 Grifflösen

Angriff: _____

Technik: _____

5.6 Griffsprengen

Angriff: _____

Technik: _____

6. Atemtechniken

6.1 Handballentechnik

Angriff: _____

Technik: _____

6.2 Knietechnik

Angriff: _____

Technik: _____

6.3 Stoppfußstoß

Angriff: _____

Technik: _____

7. Würge-/Nervendrucktechniken (wird hier nicht geprüft)

8. Sicherungstechniken

Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms

9. Hebeltechniken

9.1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: _____

Technik: _____

9.2 Körperabbiegen

Angriff: _____

Technik: _____

10. Wurftechniken

10.1 Beinstellen

Angriff: _____

Technik: _____

11. Stockabwehr/-anwendung (wird hier nicht geprüft)

12. Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen (wird hier nicht geprüft)

13. Weiterführungstechniken (wird hier nicht geprüft)

14. Gegentechniken (wird hier nicht geprüft)

15. Freie Selbstverteidigung (wird hier nicht geprüft)

16. Freie Anwendungsformen

16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen

17. Freie Darstellung/Kata (wird hier nicht geprüft)

18. Kombination/Vielfältigkeit

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung

19. Angriffs-/Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung