

Prüfungsprogramm zum 5.0 Kyu Ju-Jutsu



Name:

Verein:

1. Falltechniken

Sturz seitwärts

2. Bodentechniken

Alternativ können in Form eines Übungskampfes demonstriert werden

1x Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Haltetechnik in Kreuzposition

Angriff:

1x Haltetechniken in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition

Angriff:

3. Abwehrtechniken

2x Passive Abwehrtechnik mit dem Unterarm

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

2x Abwehrtechnik mit der Hand

1. Technik:

Angriff:

2. Technik:

Angriff:

1x Griff lösen

Technik:

Angriff:

1x Griff sprengen

Technik:

Angriff:

4. Atemtechniken

1x Handballentechnik

Technik:

Angriff:

1x Knietechnik

Technik:

Angriff:

1x Hammerfaustschlag

Technik:

Angriff:

6. Hebeltechniken

1x Armhebel im Stand

Technik:

Angriff:

1x Armhebel am Boden

Technik:

Angriff:***1x Körperabbiegen*****Angriff:****7. Wurftechniken*****1x Beinstellen*****Angriff:****12. Freie Selbstverteidigung*****Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen***

1. Ohrfeige
2. Handballenstoß
3. Schwitzkasten von der Seite
4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

13. Freie Anwendungsformen***Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster***

1. Führhand, Schlaghand
2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust

A) Anwendung von Handballentechniken in Kombinationen gegen einen Partner mit Prätzen***B) Anwendung von Handballentechniken in Kombination gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung****Schutzausrüstung: Tiefschutz | Trefferfläche: Schläge oberhalb der Körperlinie, Körper leichter Kontakt, zum Kopf kein Kontakt*