

Prüfungsprogramm 2023 zum 5. Kyu Ju Jutsu

Name:

Verein:

Falltechniken

Sturz seitwärts

Bodentechniken

Haltetechnik in seitlicher Position mit Übergang in Kreuzposition

Haltetechnik in Kreuzposition mit Übergang in Reitposition

Abwehrtechniken

Passivblock am Kopf

Technik:

Angriff:

Passivblock am Rumpf

Technik:

Angriff:

2 Abwehrtechniken mit der Hand

Technik 1:

Angriff:

Technik 2:

Angriff:

Grifflösen

Angriff:

Griffsprengen

Angriff:

Atemi-Techniken

Handballentechnik

Technik:

Angriff:

Knietechnik

Technik:

Angriff:

Hammerfaustschlag

Angriff:

Hebeltechniken

Armhebel im Stand

Technik: Armstreckhebel zum Boden

Angriff:

Armhebel am Boden

Technik: Seitstreckhebel

Angriff:

Körperabbiegen

Angriff:

Wurftechniken

Beinstellen

Angriff:

Freie Selbstverteidigung

gegen 3 vom Prüfer ausgewählte Angriffe aus

1. Schwinger
2. Aufwärtshaken
3. Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig)
4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

Anwendungsformen

Demonstration von Handballentechniken gegen Pratten oder Schlagpolster

Führhand, Schlaghand

Führhand, Schlaghand, Hammerfaust

Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination

gegen einen Partner mit Pratten

oder

einen Partner mit passender Schutzausrüstung (freie Anwendung)

Bewegungsformen

Zu der Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.

Der Prüfer hat die Möglichkeit, folgende Formen gesondert zu prüfen:

- Auspendeln
- Gleiten
- Körperabdrehen
- Schrittdrehung