

# Prüfungsprogramm zum 5. Kyu Ju Jutsu

**Name:**

**Verein:**

## **Bewegungsformen**

### *Verteidigungsstellung*

#### *Auslagenwechsel*

nach vorn  
nach hinten  
auf der Stelle

#### *Meidbewegungen*

Auspendeln nach hinten  
Auspendeln zur Seite  
Abducken  
Abtauchen

#### *Gleiten*

vorwärts  
rückwärts  
seitwärts

#### *Körperabdrehen*

## ***Schrittdrehungen***

90° rückwärts

90° vorwärts

180° rückwärts

180° vorwärts

## **Falltechniken**

*Sturz seitwärts*

## **Bodentechniken**

*Haltetechnik in seitlicher Position*

*Haltetechnik in Kreuzposition*

*Haltetechnik in Reitposition*

## **Abwehrtechniken**

*3 passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm*

1. Technik: Abwehr oben außen

Angriff: \_\_\_\_\_

2. Technik: Abwehr außen

Angriff: \_\_\_\_\_

3. Technik: Abwehr innen

Angriff: \_\_\_\_\_

## ***2 Abwehrtechniken mit der Hand***

1. Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

2. Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

## ***1 Grifflösen***

Angriff: \_\_\_\_\_

## ***1 Griffsprengen***

Angriff: \_\_\_\_\_

## **Atemi-Techniken**

### ***1 Handballentechnik***

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

### ***1 Knietechnik***

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

## *Stoppfußstoß*

Angriff: \_\_\_\_\_

## **Hebeltechniken**

### *1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners*

Technik: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

### *1 Körperabbiegen*

Angriff: \_\_\_\_\_

## **Wurftechniken**

### *1 Beinstellen*

Angriff: \_\_\_\_\_

## **Freie Anwendungsformen**

*im Bereich der Atemtechniken mit geöffneten Händen*