

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu

6.1 Kyu Jugendgürtel weiß mit gelben Enden

voraussichtlicher
Prüfungstermin:

Name: _____

Bei den Kinderprüfungen darf der Verteidiger generell keine Schläge zum Kopf ausführen! Angriffe zum Kopf sind erlaubt.

1. Stellungen

Verteidigungsstellung

2. Bewegungsformen

a) ohne Partner

- Auslagenwechsel nach vorne, nach hinten, auf der Stelle
- Gleiten vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Schrittdrehungen um 90° vorwärts, 180° vorwärts
- Schrittdrehungen um 90° rückwärts, 180° rückwärts

b) mit Partner

- Auspendeln nach hinten, zur Seite - Angriff: Griff ins Gesicht
- Abducken - Angriff: Ohrfeige
- Abtauchen - Angriff: Ohrfeige
- Körperabdrehen - Angriff: Griff ins Revers

3. Falltechniken

- Sturz seitwärts rechts und links

4. Bodentechniken

- Haltegriff in seitlicher Position
Angriff: Ohrfeige, Bein stellen
Verteidigung: Beinstellen, Haltegriff

5. Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend in Kombination)

- Passivblock in Kopfhöhe (außen)
Angriff: Ohrfeige rechts
Verteidigung: Passivblock an der Kopfseite, Fausttechnik
- Passivblock in Höhe Körpermitte (außen)
Angriff: mit der flachen Hand rechts zur kurzen Rippe
Verteidigung: Passivblock nach außen, Fausttechnik
- Passivblock in Höhe Körpermitte (innen)
Angriff: Versuchter Griff ins Revers rechts
Verteidigung: Passivblock nach innen, Fausttechnik
- Handballentechnik
Angriff: Ohrfeige rechts
Verteidigung: Passivblock, Handballenstoß rechts

- **Beinstellen**

Angriff: Ohrfeige rechts

Verteidigung: Passivblock, Beinstellen, Fausttechnik

6. Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemtechniken

(offene Hände) im LEICHTKONTAKT, das heißt der Gegner wird nur ganz leicht berührt. Zum Kopf darf nicht geschlagen werden!