

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu

6.2 Kyu Jugendgürtel weiß-gelb

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

Angriff: Ohrfeige, Bein stellen

Verteidigung: Beinstellen, 1. Haltegriff, 2. Haltegriff

- Haltegriff in seitlicher Position
- Haltegriff in Kreuzposition

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

- 2 Abwehrtechniken mit der Hand (es sind nur 2 von den 3 zu zeigen)
 - Angriff: Griff zum Revers mit rechts
Verteidigung: Rückwärtsschrittdrehung 90°, Handfegen, Umreisen von hinten
 - Angriff: Ohrfeige rechts
Verteidigung: Schulterstop mit Rechts, Bein stellen, Fausttechnik
 - Angriff: Pressluftschlag (Doppelohrfeige)
Verteidigung: Handkantenblöcke, Fausttechnik
- Handballentechnik
 - Angriff: Ohrfeige rechts
 - Verteidigung: Passivblock, Handballenstoß rechts
- 1 Knietechnik (es ist nur 1 von den beiden zu zeigen)
 - Angriff: Ohrfeige rechts
Verteidigung: Passivblock, Fassen, Gegner vorziehen, Knieschlag Aufwärts, Gegner zu Boden ziehen, Armbeugehebel von der Seite als Sicherungstechnik
 - Angriff: beide Handgelenke fassen
Verteidigung: Grifflösen mit Fassen des Gegners, Kniestoß, Gegner zu Boden ziehen, Armbeugehebel von der Seite als Sicherungstechnik
- Griffsprengen (es ist nur 1 von den beiden zu zeigen)
 - Angriff: diagonales Handgelenk fassen
 - Verteidigung: Schrittdrehung 90°, Arm nach oben drehen, Schlag von oben zum Sprengen des Griffes
- Bein stellen
 - Angriff: Ohrfeige rechts
 - Verteidigung: Passivblock, Bein stellen, Gegner auf Bauch drehen, Armbeugehebel als Sicherungstechnik von der Kopfseite

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!