

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu
5. Kyu Jugendgürtel 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, 3. Haltegriff

- Haltegriff in seitlicher Position
- Haltegriff in Kreuzposition
- Haltegriff in Reitposition

6. Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

Abwehrtechniken:

Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv

- Passivblock in Kopfhöhe (außen)
Angriff: Ohrfeige rechts
Verteidigung: Passivblock an der Kopfseite, Fausttechnik
- Passivblock in Höhe Körpermitte (außen)
Angriff: Schwinger zur Körpermitte
Verteidigung: Passivblock nach außen, Fausttechnik
- Passivblock in Höhe Körpermitte (innen)
Angriff: Versuchter Griff ins Revers rechts
Verteidigung: Passivblock nach innen, Fausttechnik

Abwehrtechniken mit der Hand

- **Handfegen**
Angriff: Griff zum Revers mit rechts

Verteidigung: Rückwärtsschrittdrehung 90°, Handfegen, Handballentechnik

- **Schulterstopp**

Angriff: Ohrfeige rechts

Verteidigung: Schulterstopp mit Rechts, Bein stellen, Fausttechnik

Atemitechniken:

- **Handballentechnik**

Angriff: Ohrfeige rechts

Verteidigung: Passivblock, Handballenstoß rechts

- **Knietechnik**

Angriff: beide Handgelenke fassen

Verteidigung: Grifflösen mit Fassen des Gegners, Kniestoß, Gegner zu Boden ziehen

- **Stoppfußstoß**

Angriff: fassen eines gegenüberliegenden Handgelenks

Verteidigung: gegenfassen, Stoppfußstoß, Grifflösen, Handkantenaußenschlag zum Körper

Hebeltechniken:

- **Armstreckhebel bei gegnerischer Bodenlage**

Angriff: Ohrfeige rechts

Verteidigung: Passivblock, Schock, Beinstellen, Seitstreckhebel

- **Körperabbiegen**

Angriff: Schwinger rechts

Verteidigung: Passivblock, Schock, Körperabbiegen, Festlege- oder Transporttechnik

Wurftechniken:

- **Bein stellen**

Angriff: Ohrfeige rechts

Verteidigung: Passivblock, Beinstellen, Fausttechnik

Sonstige Techniken:

- **Griffsprengen**

Angriff: diagonales Handgelenk fassen

Verteidigung: Schrittdrehung 90°, Arm nach oben drehen, Schlag von oben zum Sprengen des Griffes

- **Grifflösen**

Angriff: zwei Hände fassen ein Handgelenk

Verteidigung: „Nikolaustechnik“ Grifflösen
Freie Hand fasst gegriffene Hand, herausholen nach Oben mit Gleitschritt nach Hinten

10. Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemitechniken

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