

Prüfungsprogramm zum Gelbgurt/5. Kyu

Name: _____

1. Stellungen/Bewegungsformen

1.1 Verteidigungsstellung

1.2 Auslagenwechsel

- ◆ nach vorn
- ◆ nach hinten
- ◆ auf der Stelle

1.3 Meidbewegungen

- ◆ Auspendeln nach hinten
- ◆ Auspendeln zur Seite
- ◆ Abducken
- ◆ Abtauchen

1.4 Körperabdrehen

1.5 Schrittdrehungen

- ◆ 90° vorwärts
- ◆ 90° rückwärts
- ◆ 180° vorwärts
- ◆ 180° rückwärts
- ◆

2. Falltechniken

Sturz seitwärts

3. Bodentechniken

3.1 Haltetechnik in seitlicher Position

3.2 Haltetechnik in Kreuzposition

3.3 Haltetechnik in Reitposition

4. Ju Jutsu-Techniken in Kombination

4.1 3 passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm in Kopfhöhe außen

z.B. _____
in Höhe der Körpermitte innen

z.B. _____
in Höhe der Körpermitte außen

4.2 2 Abwehrtechniken mit der Hand

4.3 (Ausführung mit Handfläche, -rücken, -außenkante, -innenkante oder -ballen

z.B. _____

z.B. _____

4.4 1 Handballentechnik geradlinig oder kreisförmig

z.B. _____

4.5 1 Knietechnik als Stoß oder Schlag

z.B. _____

4.6 1 Stoppfußstoß

z.B. _____

4.7 1 Grifflösen

z.B. _____

4.8 1 Griffsprengen

z.B. _____

4.9 1 Armstreckhebel in der Bodenlage des Gegners

z.B. _____

4.10 1 Körperabbiegen

z.B. _____

4.11 1 Beinsteller

z.B. _____

5. Freie Anwendungsform

Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Handfläche) Trefferfläche ist der gesamte Körper, auch die Beine. Leichter Kontakt ohne Wirkungstreffer.

Dauer: 1 – 2 min. mit einmaligem Partnerwechsel

Schutzausrüstung für männliche Prüflinge: Tiefschutz.