



Prüfungsprogramm Erwachsene

Vorbereitungsbogen zum 5. Kyu (Gelbgurt)

Name: _____

Falltechniken

- Sturz *seitwärts* (rechts/links)

Bodentechniken

- Haltetechnik in seitlicher Position mit Übergang in Kreuzposition
- Haltetechnik in Kreuzposition mit Übergang in Reitposition

Abwehrtechniken

2 Passivblöcke

1 x in Kopfhöhe (außen)

Angriff: _____

Technik: _____

1 x in Höhe der Körpermitte (außen)

Angriff: _____

Technik: _____

2 Abwehrtechniken mit der Hand

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

1 x Grifflösen

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Griffsprengen

Angriff: _____

Technik: _____

Atemitechniken

1 Handballentechnik

Angriff: _____

Technik: _____

1 Knietechnik

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Hammerfaustschlag

Angriff: _____

Technik: _____

Hebeltechniken

1 Armstreckhebel zum Boden

Angriff: _____

Technik: _____



Prüfungsprogramm Erwachsene

1 Seitstreckhebel

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Körperabbiegen

Angriff: _____

Technik: _____

Wurftechniken

1 x Beinstellen

Angriff: _____

Technik: _____

Freie Selbstverteidigung

Aus den folgenden Angriffen kann sich der Prüfer **3 Angriffe** aussuchen:

1. Ohrfeige
2. Handballstoß
3. Schwitzkasten von der Seite
4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

Freie Anwendungsformen

1. Demonstration von Handballentechniken mit Prätzen

- a) Führhand, Schlaghand
- b) Führhand, Schlaghand, Hammerfaust

2. Anwendung dieser oder anderer Kombinationen gegen einen Partner mit Prätzen **oder**

Freie Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (1-2 Minuten mit 1 x Partnerwechsel)

Bewegungsformen

Bewertung im gesamten Prüfungsablauf. In Ausnahmefällen können gesondert geprüft werden:

Auspendeln, Gleiten, Körperabdrehen, Schrittdrehungen

Kombination/Vielfältigkeit

Alle Techniken müssen in Kombinationen mit mind. 2 weiteren Ju-Jutsu-Techniken demonstriert werden (eine Abwehrtechnik mit mind. 2 weiteren Folgetechniken)

Angriffs-/Partnerverhalten

Das Verhalten als Prüfling wie auch als Partner incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

KSV Auedamm e.V. – Ju-Jutsu 柔術

Moderne Selbstverteidigung in Kassel-Bad Wilhelmshöhe

Prüfungsprogramm Erwachsene

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Januar 2024

