

5. Kyu Gelbgurt

Name:

Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Sturz seitwärts	
2	Bodentechniken	2.1 Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Haltetechnik in Kreuzposition		
		Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition		
3	Abwehrtechniken		Passivblock am Kopf	
			Passivblock am Rumpf	
		Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)		
			Griff lösen	
			Griffsprengen	
4	Atemitechniken	Handballentechnik		
		Knietechnik		
			Hammerfaustschlag	
6	Hebeltechniken	Armhebel im Stand	Armstreckhebel zum Boden	
		Armhebel am Boden	Seitstreckhebel	
			Körperabbiegen	
7	Wurftechniken		Beinstellen	
12	Freie Selbstverteidigung		Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen: 1. Ohrfeige 2. Handballenstoß 3. Schwitzkasten von der Seite 4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst 5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen	
13	Anwendungsformen	Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster		Führhand, Schlaghand
				Führhand, Schlaghand, Hammerfaust
		Anwendung von Handballentechniken in Kombination		gegen einen Partner mit Pratzen oder gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Unterstützung der Ju-Jutsu-Techniken durch zielgerichtete Bewegung. Zur Bewertung werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen (rechts und links) gesondert zu prüfen: – Auspendeln – Gleiten – Körperabdrehen – Schrittdrehung		