

# Prüfungsprogramm 5. Kyu Ju-Jutsu (Gelbgurt)

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Letzte Prüfung /  
Ju-Jutsu seit: \_\_\_\_\_ Verein: Grillninjas e.V. - Aktivsportsparte

---

## 1 Falltechniken

1.1 Sturz seitwärts

## 2 Bodentechniken

2.1 Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition

2.2 Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition

## 3 Abwehrtechniken

3.1 Passivblock am Kopf

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

3.2 Passivblock am Rumpf

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

3.3 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

3.4 Griff lösen

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

3.5 Griff sprengen

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## **4 Atemtechniken**

### 4.1 Handballentechnik

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### 4.2 Knietechnik

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### 4.3 Hammerfaustschlag

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## **5 Würge- / Nervendrucktechniken**

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## **6 Hebeltechniken**

### 6.1 Armhebel im Stand

#### 6.1.1 Armstreckhebel zum Boden

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### 6.2 Armhebel am Boden

#### 6.2.1 Seitstreckhebel

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

### 6.3 Körperabbiegen

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## 7 Wurftechniken

### 7.1 Beinstellen

Angriff: \_\_\_\_\_

Verteidigung: \_\_\_\_\_

## 8 Stockabwehr / -anwendung

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 9 Messerabwehr

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 10 Weiterführungstechniken

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 11 Gegentechniken

Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft.

## 12 Freie Selbstverteidigung

12.1 Verteidigung gegen 3 angesagte Angriffe aus der folgenden Liste:

1. Schwinger
2. Aufwärtshaken
3. Schwitzkasten von der Seite (Seite beliebig)
4. Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst
5. Körperumklammerung von vorne unter den Armen

## 13 Anwendungsformen

13.1 Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster

13.1.1 Führhand, Schlaghand

13.1.2 Führhand, Schlaghand, Hammerfaust

## 13.2 Anwendung der demonstrierten und anderer Handballentechniken in Kombination

13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen

oder

13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung

## 14 Bewegungsformen

Zur Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden.

Der Prüfer hat die Möglichkeit, in Ausnahmefällen folgende Formen gesondert zu prüfen:

14.1 Auspendeln

14.2 Gleiten

14.3 Körperabdrehen

14.4 Schrittdrehung

## 15 Kombinationen / Vielfältigkeit

Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung.

## 16 Angriffs- / Partnerverhalten

Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung.