



## Prüfungsprogramm Erwachsene

### 5. Kyu (gelb) - 11 Prüfungsfächer

#### Stellungen / Bewegungsformen

- Verteidigungsstellung
- Auslagenwechsel (nach vorn, nach hinten, auf der Stelle)
- Meidbewegungen (Auspendeln zur Seite / nach hinten, Abducken, Abtauchen)
- Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Körperabdrehen
- Schrittdrehungen (90°/180° vorwärts/rückwärts)

#### Falltechniken

- Sturz seitwärts (rechts/links)

#### Bodentechniken

- je 1 Haltetechnik in
  - a) seitlicher Position
  - b) Kreuzposition
  - c) Reitposition

#### Abwehrtechniken

- 3 Passivblöcke; 1x am Kopf, 1x Körpermitte außen, 1x Körpermitte innen
- 2 Abwehrtechniken mit der Hand
- 1 Grifflösen
- 1 Griffsprengen

#### Atemitechniken

- 1 Handballentechnik
- 1 Knietechnik
- 1 Stoppfußstoß

#### Hebeltechniken

- 1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners
- 1 Körperabbiegen

#### Wurftechniken

- 1 Beinsetzen

#### Freie Anwendung

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

#### Sicherungstechniken

- Während der Prüfung müssen mind. 2 verschiedene Sicherungstechniken (Festlege- und/oder Transporttechniken) eingesetzt bzw. die Kombination damit beendet werden

#### 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 Angriffs- und Partnerverhalten incl. notwendiger Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

#### Sonstiges

- Alle Atemitechniken der Gürtelstufe werden in der Prüfung stichprobenartig an der Pratze abgefragt und müssen prinzipiengerecht demonstriert werden können (Hüfteinsatz, Schlagkraft, Treffsicherheit).

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Februar 2009