



## Prüfungsprogramm für Kinder bis einschl. 14 Jahre

### 5. Kyu - 2. orange Anstrich (gelb II) – 11 Prüfungsfächer

*Mindestalter: 11 Jahre*

#### **Stellungen / Bewegungsformen**

- 2 verschiedene Aktionsstellungen (offensiv / defensiv)
- Ausfallschritte in 8 Richtungen
- Doppelschrittdrehungen (90° / 180° und 180° in den Parallelstand)

#### **Falltechniken**

- Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (rechts / links)

#### **Komplexaufgabe**

- Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner

#### **Bodentechniken**

- je 1 Befreiung aus Haltetechnik
- a) seitlicher Position
- b) Kreuzposition

#### **Abwehrtechniken**

- 2 Unterarmblöcke (1x nach innen / 1x nach außen)

#### **Atemitechniken**

- 1 Fauststoß
- 1 Faustschlag

#### **Hebeltechniken**

- 1 Armstreckhebel im Stand
- 2 Armbeugehebel (1x im Stand / 1x als Festlege-technik am Boden)

#### **Wurftechniken**

- 1 Hüftwurf oder Hüfttrad

#### **Weiterführungstechniken**

- Wechsel von Armbeugehebel zum Armstreckhebel (links- sowie rechtsseitig)

#### **Gegentechniken**

- Verhindern eineswurfes nach vorne, 2x durch Aussteigen, 2x durch Blockieren

#### **Freie Selbstverteidigung**

- Gegen 5 Festhalteangriffe (DUO-Serie 1)

#### **Freie Anwendung**

- Auseinandersetzung am Boden, dabei 1 x aus dem Stand zu Boden bringen und 1 x zu Boden bringen lassen (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

# KSV Auedamm e.V. – Ju-Jutsu 柔術

Moderne Selbstverteidigung in Kassel-Bad Wilhelmshöhe



## Prüfungsprogramm für Kinder bis einschl. 14 Jahre

### Sonstiges

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

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Februar 2009