



Prüfungsprogramm Erwachsene

Vorbereitungsbogen zum 5. Kyu (Gelbgurt)

Name: _____

Stellungen / Bewegungsformen

- Verteidigungsstellung

Auslagenwechsel

- nach vorn
- nach hinten
- auf der Stelle

Meidbewegungen

- Auspendeln (nach hinten, zur Seite)
- Abducken
- Abtauchen

Gleiten

- vorwärts
- rückwärts
- seitwärts

Körperabdrehen

Schrittdrehungen

- Schrittdrehung 90 Grad (vorwärts, rückwärts)
- Schrittdrehung 180 Grad (vorwärts, rückwärts)

Falltechniken

- Sturz seitwärts (rechts / links)

Bodentechniken

- Haltetechnik in seitlicher Position
- Haltetechnik in Kreuzposition
- Haltetechnik in Reitposition

Ju-Jutsu-Techniken in Kombination

3 Passivblöcke

1 x in Kopfhöhe (außen)

Angriff: _____

Technik: _____

1 x in Höhe der Körpermitte (außen)

Angriff: _____

Technik: _____

1 x in Höhe der Körpermitte (innen)

Angriff: _____

Technik: _____

2 Abwehrtechniken mit der Hand

Kombination 1

Angriff: _____

Technik: _____

Kombination 2

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Grifflösen

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Griffsprengen

Angriff: _____

Technik: _____

1 Handballentechnik

Angriff: _____

Technik: _____

1 Knietechnik

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Stoppfußstoß

Angriff: _____

Technik: _____

1 Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Körperabbiegen

Angriff: _____

Technik: _____

1 x Beinstellen

Angriff: _____

Technik: _____

Freie Anwendungsformen

- 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 Atemtechniken 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