

Prüfungsvorlage

Name:

5. Kyu Gelbgurt



Prüfungsfach		Aufgabenstellung / Technik		Angriff
1	Falltechniken		Sturz seitwärts	
2	Bodentechniken		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)	
			Grifflösen	
		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
		Anwendung von Handballentechniken in Kombination	Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 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	