

Name, Vorname: _____

Prüfungsprogramm Technischer Teil
5.Kyu (Gelbgurt)

1. BEWEGUNGSFORMEN

1.1 Verteidigungsstellung

1.2 Auslagewechsel nach vorn

1.3 Auslagewechsel nach hinten

1.4 Auslagewechsel auf der Stelle

1.5 Auspendeln nach hinten

1.6 Auspendeln zur Seite

1.7 Abducken

1.8 Abtauchen

1.9 Gleiten vorwärts

1.10 Gleiten rückwärts

1.11 Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein

1.12 Gleiten seitwärts mit dem hinteren Bein

1.13 Körperabdrehen

1.14 Schrittdrehung 90° vorwärts

1.15 Schrittdrehung 90° rückwärts

1.16 Schrittdrehung 180° vorwärts

1.17 Schrittdrehung 180° rückwärts

2. FALLTECHNIKEN

2.1 Sturz seitwärts rechts und links

4. BODENTECHNIKEN

4.1 Haltetechnik in seitlicher Position

4.2 Haltetechnik in Kreuzposition

4.3 Haltetechnik in Reitposition

Ju-Jutsu Techniken in Kombinationen (Sicherungstechniken nicht vergessen)

5. ABWEHRTECHNIKEN

5.1 Passivblock am Kopf gegen _____

5.2 Passivblock Körpermitte (außen) gegen _____

5.3 Passivblock Körpermitte (innen) gegen _____

5.4 2x Abwehrtechniken mit der Hand

_____ gegen _____

_____ gegen _____

5.5 1x Grifflösen gegen _____

5.6 1x Griffsprengen gegen _____

6. ATEMITECHNIKEN

6.1 1x Handballentechnik

_____ gegen _____

6.2 1x Knietechnik

_____ gegen _____

6.3 1x Stoppfußstoß gegen _____

9. HEBELTECHNIKEN

9.1 1x Armstreckhebel - Ausführung bei Bodenlage des Gegners

gegen _____

9.2 1x Körperabbiegen

gegen _____

10. WURFTECHNIKEN

10.1 1x Beinstellen gegen _____

16. FREIE ANWENDUNGSFORMEN

16.1 Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen