Prüfungsprogramm 5.2 Kyu (Kinderprüfung bis 14 Jahre)

**Schüler-Gürtel-Prüfung zum gelb-orangen Ju-Jutsu Gürtel**

**Vorname: ................................................. Name: .............................................**

**Prüfungstermin: ..............................................**

1. Bewegungsformen
	1. Verlängerung der Verteidigungsstellung in die offensive Aktionsstellung
	2. Verlängerung der Verteidigungsstellung in die defensive Aktionsstellung
	3. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorn
	4. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten
	5. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite
	6. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite
	7. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorn
	8. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten
	9. Doppelschrittdrehung 90 Grad
	10. Doppelschrittdrehung 180 Grad
	11. Doppelschrittdrehung 180 Grad in den Parallelstand
2. Falltechniken
	1. Rolle vorwärts in den Stand
	2. Rolle rückwärts in den Stand
3. Komplexaufgaben
werden nicht geprüft
4. Bodentechniken
	1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position
	2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition
5. Abwehrtechniken
	1. Unterarmblock nach innen
	Angriff:
	Technik:
	2. Unterarmblock nach außen
	Angriff:
	Technik:
6. Atemitechniken
	1. Fußtechnik vorwärts
	Angriff:
	Technik:
	2. Fauststoß
	Angriff:
	Technik:
7. Würge/Nervendrucktechniken – werden hier nicht geprüft -
8. Sicherungstechniken
mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und / oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms
9. Hebeltechniken
	1. Armstreckhebel im Stand
	Angriff:
	Technik:
	2. Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners
	Angriff:
	Technik:
	3. Armbeugehebel im Stand
	Angriff:
	Technik:
	4. Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden
	Angriff:
	Technik:
10. Wurftechniken
	1. Hüftwurf oder Hüftrad
	Angriff:
	Technik:
	2. Große Außensichel
	Angriff:
	Technik:
11. Stockabwehr/anwendung – werden hier nicht geprüft –
12. Abwehr/Anwendung sonstiger Waffen: – werden hier nicht geprüft –
13. Weiterführungstechniken
Wechsel von Armbeugehebel zu Armstreckhebel
14. Gegentechniken
	1. Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Aussteigen
	Ausführung 1:
	Angriff:
	Technik:
	2. Verhindern eines Wurfes nach vorne durch Blockieren
	Angriff:
	Technik:
15. Freie Selbstverteidigung
	1. Verteidigung gegen Griffattaken Duo-Serie A
	beidh. Griff am rechten Handgelenk
	diagonaler Griff zum Revers
	Würgen von vorne
	Würgen von der Seite
16. Freie Anwendungsformen
	1. Freie Auseinandersetzung am Boden
17. Freie Darstellung / Kata – wird nicht geprüft
18. Kombination/Vielfältigkeit –Bewertung durch Prüfer-
19. Kombination/Vielfältigkeit
Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung