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