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
			Führhand, Schlaghand, Hammerfaust
		Anwendung von Handballentechniken in Kombination	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	