

Ju-Jutsu
DJK Aschaffenburg



Prüfungsprogramm 5. Kyu



Name: _____



Vorwort

Beachtet bitte die Etikette, das heißt, die „Höflichkeitsregeln“:

Beim Betreten der Matte zuerst Prüfer und dann den Partner begrüßen, beim Verlassen der Matte umgekehrt. Bei Partnerwechsel wird nur der alte Partner ab- und der neue begrüßt. Weiterhin ist auf saubere Kleidung (weißer Gi) und Körperhygiene zu achten.

Prüfungsgebühr nicht vergessen!

Die Prüfung besteht aus 16 Prüfungsfächern, die mit 1 bis 5 Punkten (1 = ungenügend, 5 = sehr gut) bewertet werden. Im Durchschnitt müssen insgesamt 3 Punkte erreicht werden, dabei können 2 Punkte (mangelhaft) mit 4 oder 5 Punkten ausgeglichen werden. Wird in einem Prüfungsfach nur 1 Punkt erreicht, hat man die Prüfung nicht bestanden.

1. Falltechniken

1.1 Sturz seitwärts

2. Bodentechniken

2.1 Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Haltetechnik in Kreuzposition

2.2 Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition

3. Abwehrtechniken

3.1 Passivblock am Kopf

3.2 Passivblock am Rumpf

3.3 Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)

1. Ausführung:

2. Ausführung:



3.4 Griff lösen	
3.5 Griff sprengen	

4. Atemtechniken	
4.1 Handballentechnik	
4.2 Knietechnik	
4.3 Hammerfaustschlag	

5. Würge-/ Nervendrucktechniken
Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft

6. Hebeltechniken	
6.1 Armhebel im Stand	—
6.1.1 Armstreckhebel zu Boden	
6.2 Armhebel am Boden	—
6.2.1 Seitstreckhebel	
6.3 Körperabbiegen	

7. Wurftechniken	
7.1 Beinstellen	
8. Stockabwehr/ -anwendung	
Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
9. Messerabwehr	
Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
10. Weiterführungstechniken	
Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
11. Gegentechniken	
Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft	
12. Freie Selbstverteidigung	
12.1 Verteidigung gegen 3 von 5 angesagten Angriffen	1. <u>Ohrfeige:</u> 2. <u>Handballenstoß:</u> 3. <u>Schwitzkasten von der Seite:</u> 4. <u>Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst:</u> 5. <u>Körperumklammerung von vorne unter den Armen:</u>



oder

13. Anwendungsformen	
13.1 Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster	—
13.1.1 Führhand, Schlaghand	
13.1.2 Führhand, Schlaghand, Hammerfaust	
13.2 Anwendung von Handballentechniken in Kombination	—
13.2.1 gegen einen Partner mit Pratzen	
13.2.2 gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	

14. Bewegungsformen	
14.1 Auspendeln	
14.2 Gleiten	
14.3 Körperabdrehen	
14.4 Schrittdrehung	

15. Kombinationen/ Vielfältigkeit
Sinnvolle Technikkombination während der gesamten Prüfung

16. Angriffs-/ Partnerverhalten
Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung

