

Prüfungsnotizen zum 5. Kyu – Ju Jutsu

| Prüfungsfach (11 Fächer) | Techniken | Name | |
|-----------------------------|---|--|--|
| | | | |
| Bewegungsformen | <ul style="list-style-type: none"> - Verteidigungsstellung - Auslagewechsel - Meidbewegung <ul style="list-style-type: none"> • Pendeln • Abducken • Abtauchen | <ul style="list-style-type: none"> - Gleiten <ul style="list-style-type: none"> • vorwärts • rückwärts • seitwärts - Körperabdrehen - Schrittdrehungen <ul style="list-style-type: none"> • 90° • 180° | |
| Falltechniken | Sturz seitwärts <ul style="list-style-type: none"> • links • rechts | | |
| Bodentechniken | Je eine Haltetechnik in a) seitlicher Pos. b) Kreuzposition c) Reitposition | | |
| Abwehrtechniken | 3 passive Abwehrtech. / Unterarm | 1: | |
| | | 2: | |
| | | 3: | |
| | 2 Abwehrtech. mit der Hand | 1: | |
| | 2: | | |
| | 1 Grifflösen | | |
| | 1 Griffsprengen | | |
| Atemitechniken | 1 Handballentechnik Handballenstoß Handballenschlag Handflächenschlag | | |
| | 1 Knietechnik | | |
| | Stoppfußstoß | | |
| Hebeltechniken | 1 Armsteckhebel / Boden | | |
| | 1 Körperabbiegen | | |
| Wurftechniken | 1 Beinstellen | | |
| Freie Anwendungsform | Bereich Atemi: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen (Tiefschutz Pflicht) | | |