


● Gelbe Spitze

— Gelber Streifen

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	Schulterfassen	
		●	Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition		
3	Abwehrtechniken		Passivblock am Kopf	Ohrfeige	
			Passivblock am Rumpf	Halbkreisfußtritt zur Körpermitte	
			Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen)	Handfegen oben	Gerader Fauststoß zur Körpermitte
				Schulterstopp	Schwinger
		●	Grifflösen	Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst	
		Griffsprengen	Handgelenk fassen diagonal		
4	Atemitechniken	●	Handballentechnik	Handballenstoß zum Oberkörper	Ohrfeige
			Knietechnik	Knieschlag	Gerader Fauststoß zur Körpermitte
				Hammerfaustschlag	Faustrückenschlag
6	Hebeltechniken		Armhebel im Stand	Armstreckhebel zum Boden	Handgelenkfassen gleichseitig
			Armhebel am Boden	Seitstreckhebel	Ohrfeige
		●		Körperabbiegen	Umklammern von vorne unter den Armen
7	Wurftechniken		Beinstellen	Schulterfassen	

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
		Anwendung von Handballentechniken in Kombination	Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 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	