

## Prüfungsnotizen zum 5. Kyu – Ju Jutsu

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