

Prüfungsprogramm 5. Kyu

1. Stellung

Verteidigungsstellung

2. Bewegungsformen (Sabaki)

2.1. Auslagewechsel (nach vorn, nach hinten, auf der Stelle)

2.2. Meidbewegungen

- Auspendeln = nach Hinten und zur Seite
- Abducken
- Abtauchen

2.3. Gleiten (vorwärts, rückwärts und seitwärts)

2.4. Körperabdrehen

2.5. Schrittdrehungen

- a) Schrittdrehung 90 Grad (vorwärts und rückwärts)
- b) Schrittdrehung 180 Grad (vorwärts und rückwärts)

3. Falltechniken (Ukemi)

Sturz seitwärts (Yoko-ukemi)

4. Bodentechniken

- Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)
- Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)
- Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)

5. Ju – Jutsu Techniken in Kombinationen

5.1. 3x passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza)

5.1.1 in Kopfhöhe (außen) gegen _____

5.1.2 in Höhe der Körpermitte (außen) gegen _____

5.1.3 in Höhe der Körpermitte (innen) gegen _____

5.2. 2x Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)

_____ gegen _____

_____ gegen _____

5.3. 1x Handballentechnik (Teisho-uchi, Teisho-tsuki)

_____ gegen _____

5.4. 1x Knietechnik (Hiza-geri, Hiza-ate)

_____ gegen _____

5.5. 1x Stopppfußstoß (Mae-fumi-komi)

gegen _____

5.6 1x Grifflösen (Katate-mochi, Ryote-mochi)

gegen _____

5.7 1x Griffsprengen (Tettsui-uchi, Jodan-oshi-dashi)

gegen _____

5.8. 1x Armstreckhebel (Ude-gatame) - Ausführung bei Bodenlage des Gegners)

gegen _____

5.9. 1x Körperabbiegen (O-soto-osae)

gegen _____

5.10 1x Beinstellen (O-soto-gake)

gegen _____

Sicherungstechniken nicht vergessen

6. Freie Anwendungsformen im Bereich der Atemitechniken

- Part 1 → die Hände sind geöffnet, Trefferbereich der gesamte Körper, Leichkontakt