

Prüfungsprogramm 5. Kyu Ju-Jutsu (gelb)		
1	Falltechniken	1.1. Sturz seitwärts
2	Bodentechniken	2.1. Haltetechnik in seitlicher Position und Übergang in die Kreuzposition 2.2. Haltetechnik in Kreuzposition und Übergang in die Reitposition
3	Abwehrtechniken	3.1. Passivblock am Kopf 3.2. Passivblock am Rumpf 3.3. Abwehrtechnik mit der Hand (2 Ausführungen) 3.4. Griff lösen 3.5. Griffsprengen
4	Atemitechniken	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: Armstreckhebel zum Boden 6.2. Armhebel am Boden: 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 angesagte Angriffe (Prüfer wählt 3 von 5)
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Handballentechniken gegen Pratten/Schlagpolster 13.1.1. Führhand, Schlaghand 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Hammerfaust 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Handballentechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratten oder passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat zusätzlich die Möglichkeit, folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1. Auspendeln 14.2. Gleiten 14.3. Körperabdrehen
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung