

# Ju - Jutsu 2009

(ab 02.01.2009)

Heinrich Conrads

02.08.09

## 5. Kyu

( Block 1 bis 19 (laut Prüfliste)

(Vorschläge)

### 1. Bewegungsformen

- \* Verteidigungsstellung (50/50)
- \* Auslagewechsel vorwärts, rückwärts u. a. d. Stelle
- \* Meidbewegungen, Auspendeln, Abtauchen u. Abducken
- \*\* Gleiten, vorwärts, rückwärts, seitwärts
- Körperabdrehen
- \*\* Schrittdrehungen ( 90° und 180° ) **vorw. / rückw.**

### 2. Fallschule

- \* Sturz seitwärts

### 3. Komplexaufgaben      **Bewertung entfällt**

### 4. Bodentechniken

- \* seitliche Position                      Kesa gatame
- \*\* Kreuzposition                        Yoko-shiho-gatame
- Reitposition                         Tate –shiho gatame

### 5. Abwehrtechniken

#### 3 Abwehrtechniken mit dem Unterarm passiv gegen:

- \* a.    passiv nach oben                **Schlag von oben außen**
- \*\* b.    passiv nach innen              **Fauststoß und Tritte zur Körpermitte**
- c.    passiv nach außen              **Fauststoß und Tritte zur Körpermitte**

#### 5.1. 2 Abwehrtechniken mit der Hand

- \* Handfegen                              **Fußtritt vorw.**
- \*\* Handkante, Handrücken              **Schlag von außen**

#### 5.2. Abwehrtechniken

- \* Grifflösen                                **Handgelenk diag. Erfassen**
- \*\* Griffsprengen                          **Würgen von vorn**

### 6. Atemitechniken

- \*\* 1 Handballentechnik oder Handfläche      **Ohrfeige**
- 1 Knietechnik                         **Umk. V. vorn / Schlag von innen**
- 1 Stoppfußstoß                        **Handgelenk diag. erf.**

### 7. Würgetechniken/ Nervendruck      **- Bewertung entfällt**

### 8. Sicherungstechniken/                      (mind. 2 x FAT ab 5. Kyu)

### 9. Hebeltechniken

- \*\* 1 Armstreckhebel in der Bodenlage **Armstreckh. z. Boden, Angr. i.d. Bauchlage**
- \*\* 1 Körperabbiegen                      **Umk. Von vorn / Ohrfeige**

### 10. Wurftechniken

- \* Beinstellen                              **Reversgriff oder Ohrfeige**

### 11-15 Stock-, Waffen-, Weiterf.-u. Gegent.      **Bewertung entfällt**

### 16. Freie Anwendungsformen

- \* im Bereich der Atemi  
im Stand mit geöffneten Händen  
1 bis max. 2 Min.                        **( in Tori-und Uke Form )**

### 17. Freie Darstellung      **Bewertung entfällt**

### 18. Kombinationen / Vielfältigkeit – nur Bewerten                      (Sinnvolle Technikkombinationen)

### 19. Angriffs- und Partnerverhalten - nur Bewerten                      (Verhalten als Prüfling und Partner)

1 Sternchen = erste Zwischenprüfung -6.1. 1 und 2 Sternchen = zweite Zwischenprüfung 6.2.