



Die Prüfungen zum Ju-Jutsu Gelbgurt (Streifen und Vollgurt):

**Unter 14 Jahren macht man Zwischenprüfungen: A – D und drei bzw sechs Kombinationen
Ab 14 Jahren gleich Gelb und zeigt außer A – D auch alle Kombinationen von 1. – 10.**

**Für weiß mit gelbem Streifen = 6. Kyu I : mache A, B, C, D und 3 Kombinationen 1 -3
Prüfgebühr 3,50 Euro.**

**Für weiß-gelb = 6. Kyu II: mache A, B, C, D und 6 Kombinationen 1-6
Prüfgebühr 3,50 Euro.**

**Für Gelbgurt = 5. Kyu: mache A, B, C, D und alle 10 Kombinationen
Prüfgebühr 10,- Euro.**

- A) Bewegungsformen: Verteidigungsstellung, Auslagewechsel n.v., n.h., a.d.Stelle, Auspendeln n.a.Seiten, Abducken, Abtauchen, Körperabdrehen, Gleiten n.a.Seiten, Schrittdrehung 90° vw., 90°rw., 180°vw., 180°rw., alles mit Deckung.
- B) Falltechnik: Sturz seitwärts rechts und links mit Fußstoß und Aufstehen
- C) 3 Bodentechniken: Wurf und Wechsel zwischen Seit-, Reit- und Kreuzposition
- D) Freie Anwendung: Treffen, Blocken, Abwehren in Bewegung mit offenen Händen

Beispiele, Techniken z.T. wählbar, Angriffe sind nur Vorschläge

1. Handballentechnik: Handballenstoß (oder –schlag) - gegen Schwinger
2. Armstreckhebel am Boden: Seitstreckhebel - gegen Würgen von d. Seite a. Boden oder anderer: Armstrecker in der Seitposition – gegen Würgen von d. Seite i. Stand
3. Beinsetzen - gegen Griff in die Kleidung von vorne
4. Griff lösen: Herausdrehen - gegen einseitiges Handgelenkfassen
5. Griffsprengen: Blöcke oder Ellbogenstoß - gegen Würgen von vorne
6. Knietechnik: Knieschlag oder Kniestoß - gegen Körperumklammerung von vorne
7. 3x passive Abwehrtechniken mit Unterarm, je eine kurze Kombination:
 - 1) Passiv-Block oben - gegen Schwinger zum Kopf und
 - 2) Passiv-Block innen - gegen Fauststoß mittlerer Höhe und
 - 3) Passiv-Block außen - gegen Schwinger / Haken
8. 2x Handabwehr:
 - 1) Handfegen nach innen - gegen Griffansatz zum Hals und
 - 2) Handkantenblock nach außen - gegen Ohrfeige
9. Körperabbiegen - gegen Griffansatz zur Kleidung oder zum Hals
10. Stoppfußstoß - gegen Griff ins Revers mit Schlagandrohung
11. Sicherungstechnik, 2 versch.: Festlegen, Aufheben, Transport
 - 1) Freies Würgen von hinten – gegen Griffansatz zum Hals
 - 2) Kreuzposition – gegen Schwitzkasten von der Seite

Bei allen Kombinationen Atmung und Spannung zeigen!

Viel Spaß

Eure Trainer