

# Ju-Jutsu

## Kirschblüte rot-silber-gold für 4 bis 8-Jährige

### Rote Kirschblüte:

Etikette: An- und Abgrüßen, Gürtelbinden (ab 6 Jahren)

Falltechnik: Rollen, alle Formen

Abwehrtechnik: Deckung mit den Unterarmen

Wurftechnik: eine, Beinstellen vorwärts ( Hüftschwung ) oder rückwärts ( wie Sichel )

Festhaltetechnik: eine, Seit-, Kreuz- oder Reitposition

Standkampf mit Wurf

### Silberne Kirschblüte:

Falltechnik: Sturz seitwärts

Wurftechnik: zwei verschiedene Würfe

Festhaltetechnik: drei verschiedene Festhalter

Kombination: z.B. Griffsprengen und Handballenstoß gegen Würgen / Fassen von vorne

Standkampf: Deckung und „Klatschen“ und Wurf

Bodenkampf mit Greifen und Fingerdruck

### Goldene Kirschblüte:

Etikette: richtiges Abknien

Falltechnik: Sturz vorwärts

Abwehrtechnik: Deckung mit Armen und Beinen

Wurftechnik: zwei verschiedene Würfe

Festhaltetechnik: drei Festhalter mit Wechsel und ohne zu lösen

Kombination: z.B. Griff lösen und Wurf

Freier Kampf im Stand mit Wurf und am Boden mit Festhalter

Viel Spaß beim Trainieren

Deine Trainer