

Prüfungsprogramm Ju-Jutsu 5. Kyu

Haltetechniken:

1. Schwinger R → Block, Bein stellen, **Kesa-gatame**
2. von Kesa-gatame wechseln zu **Tate-shiho-gatame**
3. von Tate-shiho- wechseln zu **Yoko-shiho-gatame**

3 passive Abwehrtechniken/ Blöcke:

1. Schwinger R → **pass. Block** → Bein stellen → zerstören
2. Rückhandschlag R → **pass. Block** → Armstreckhebel zu Boden → Kreuzfesselgriff zum Aufheben
3. Schlag zu den Nieren R → **pass. Block** → Nackengriff → Knietechnik → Ellenbogentechnik

2 Abwehrtechniken mit der Hand:

1. Fauststoß R → **Handfegen** → Knieschlag → Ellenbogenschlag
2. Fußstoß R → **Handfegen** u. diagonalen Schritt R → Bein stellen → Handbeugehebel zum Aufheben

Handballentechnik:

1. Griff ins Revers mit R → Hand fassen u. **Handballenschlag** → Kipphandhebel → Kreuzfesselgriff

Knietechnik:

1. beidhändiger Griff in die Handgelenke → **Kniestoß** → Ellenbogenschlag

Stoppfußstoß:

1. Würgeansatz → **Stoppfußstoß** → Bein stellen → zerstören

Griff lösen:

1. einhandiger Griff parallel ins Handgelenk → **Griff lösen** → Armstreckhebel zu Boden → Handgelenkhebel

Griff sprengen:

1. einhandiger Griff parallel ins Handgelenk → **Griff sprengen** → große Innensichel

Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners:

1. Rückhandschlag R → Block u. **Armstreckhebel** zu Boden u. **am Boden** → Handbeugehebel zum Aufheben

Körperabbiegen:

1. Umklammern von vorn unter den Armen → Schlag zu den Nieren → Körperabbiegen → zerstören

Bein stellen:

1. Ohrfeige R → Block → **Bein stellen** → zerstören

Unterstrichen: Angriff **Fett: Prüfungstechnik**