



## 5. Kyu Ju Jitsu (Gelb)

### - Prüfungsinhalte -

#### 1. Falltechniken

- Rolle vorwärts und rückwärts
- Fallen seitlich rechts und links
- Sturz nach vorne und hinten

#### 2. Wurftechniken

- In Summe: 6 Wurftechniken, können in Rechts und Links gezeigt werden
- Zunächst schulmäßige Demonstration
- Demonstration innerhalb der Abwehrtechniken

Bei der gesamten NAGE-WAZA gelten als Grundlage die Techniken aus der traditionellen "Go-Kyo" des Kodokan.

#### 3. Demonstration von Abwehrtechniken

Die Angriffe von Uke sollen dynamisch und realistisch ausgeführt werden.

<b>Verteidigung gegen "fassen wollen":</b>	<b>Anzahl</b>
Frei	2
<b>Verteidigung gegen "gefasst haben"/ Clinch:</b>	
Hand-, Arm-, Kragen	3
Haarzug	1
Umklammerungen (alle Seiten)	2
Würgen	1
Genickhebel, Nelson, Schwitzkasten	0
<b>Verteidigung gegen Distanzangriffe</b>	
Faust-, Schlagabwehr	2
Fußtrittabwehr	1
<b>Verteidigung in der Bodenlage</b>	
Frei	1
<b>Verteidigung gegen Waffenangriffe</b>	
Hanbo, Bo	0
<b>Abwehr freier Angriffe</b>	
Angreifer ohne Waffe	1
Angreifer mit Waffe (z. B. Hanbo)	0
<b>Randori bzw. Sparring</b>	



Die Verteidigungstechniken sollen mit passenden **Abschlusstechniken** demonstriert werden:

Arm-, Bein-, Fußhebel (Festlegetechniken)	2
Festhaltetechniken	1

#### **4. Theoretische Kenntnisse**

- Ju Jitsu: kurzer geschichtlicher Abriss (Herkunft etc.)

#### **Anmerkung**

Bei Kindern bis einschließlich 13 Jahren, kann die Anzahl der Wurf- und Abwehrtechniken eigenständig durch die Dojo-Leitung nach unten korrigiert werden. Das gleiche gilt für die Falltechniken.

Auf die *Allgemeine Prüfungsordnung für Kyu-Prüfungen* wird verwiesen.



Änderungen der Prüfungsordnung behält sich das Präsidium der U.I.JJ.A.-D vor.