

Prüfungsprogramm: 1. gelber Streifen

1. Stellungen

Verteidigungsstellung

2. Bewegungsformen

Auslagenwechsel (nach vorne, nach hinten, auf der Stelle)

Auspendeln

Abducken

Abtauchen

Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts)

Körperabdrehen

Einfache Schrittdrehung um 90° (vorwärts + rückwärts)

Einfache Schrittdrehung um 180° (vorwärts + rückwärts)

3. Falltechniken

Sturz seitwärts rechts

Sturz seitwärts links

4. Bodentechniken

selbstständiges zu Boden bringen des Partners und leichte Gegenwehr während der verschiedenen Haltetechniken

1 x Seitschärpe

1 x Kreuzvierer

1 x Reitvierer

5. Ju-Jutsu Techniken in Kombination

Angriff

1 x Passivblock

Ohrfeige links

1 x Abwehrtechnik mit der Hand
(Handkantenblock)

Ohrfeige rechts

1 x Handballenstoß

*Fußstoß vorwärts
(Schienbeinblock nach innen)*

1 x Knietechnik

*Handrückenschlag
(Doppelblock, dann die Schulter greifen
und Knietechnik zum Bauch)*

1 x Beinstellen

*Griff ins Revers mit rechts und
Schwinger links*

6. Freie Anwendungsformen

Ohrfeigenkampf mit mehrmaligem Partnerwechsel