



## Prüfungsprogramm für Kinder bis einschl. 14 Jahre

### 5. Kyu - 1. orange Anstrich (gelb I) - 11 Prüfungsfächer

*Mindestalter: 10 Jahre*

#### **Stellungen / Bewegungsformen**

- 2 verschiedene Aktionsstellungen (offensiv / defensiv)
- Ausfallschritte in 8 Richtungen
- Doppelschrittdrehungen (90° / 180° und 180° in den Parallelstand)

#### **Falltechniken**

- Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (rechts / links)

#### **Komplexaufgabe**

- Fausttechniken aus der Bewegung an einem sich bewegenden, sonst passiven Partner

#### **Bodentechniken**

- je 1 Befreiung aus Haltetechnik  
a) seitlicher Position

#### **Abwehrtechniken**

- 1 Unterarmblock nach innen

#### **Atemitechniken**

- 1 Fauststoß

#### **Hebeltechniken**

- 1 Armstreckhebel im Stand
- 1 Armbeugehebel als Festlegetechnik am Boden

#### **Wurftechniken**

- 1 Hüftwurf oder Hüfttrad

#### **Weiterführungstechniken**

- Wechsel von Armbeugehebel zum Armstreckhebel (links- sowie rechtsseitig)

#### **Gegentechniken**

- Verhindern eines Wurfes nach vorne, 2x durch Aussteigen, 2x durch Blockieren

#### **Freie Selbstverteidigung**

- Gegen 5 Festhalteangriffe (DUO-Serie 1)

#### **Freie Anwendung**

- Auseinandersetzung am Boden, dabei 1 x aus dem Stand zu Boden bringen und 1 x zu Boden bringen lassen (1-2 Minuten mit 1 x Partnerwechsel)

#### **Sicherungstechniken**

- Während der Prüfung muss mind. 1 Sicherungstechnik (Festlege- und/oder Transporttechnik) eingesetzt bzw. die Kombination damit beendet werden

#### **Kombination / Vielfältigkeit**

- Alle Techniken müssen in Kombinationen mit mind. 2 weiteren Ju-Jutsu-Techniken demonstriert werden (eine Abwehrtechnik mit mind. 2 weiteren Folgetechniken)

#### **Angriffs- / Partnerverhalten**

- Das Angriffs- und Partnerverhalten incl. Eigensicherung werden in der Prüfung mitbewertet

#### **Sonstiges**

- Alle Atemitechniken der Gürtelstufe werden in der Prüfung stichprobenartig an der Pratze abgefragt und müssen prinzipiengerecht demonstriert werden können (Hüfteinsatz, Schlagkraft, Treffsicherheit).

Bänfer/KSV Auedamm e.V. im Februar 2009