

5. Ju-Jutsu Kyu-Grad

GELBGURT

Name:

Stand: April 2008

1. Verteidigungsstellung, Auslagenwechsel (nach vorn, nach hinten, auf der Stelle), Meidbewegungen (Auspendeln, Abducken, Abtauchen), Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts), Körperabdrehen, Schrittdrehungen (um 90 und 180 Grad)
2. Sturz seitwärts
3. Haltetechnik in seitlicher Position, Kreuzposition und Reitposition
4. Ju-Jutsu-Techniken in Kombinationen incl. 2 Sicherungstechniken

Technikgruppe	Technik	Angriff
1. passive Abwehrtechnik mit dem Unterarm	Passiver Unterarmblock in Kopfhöhe	
2. passive Abwehrtechnik mit dem Unterarm	Passiver Unterarmblock in Höhe der Körpermitte nach außen	
3. passive Abwehrtechnik mit dem Unterarm	Passiver Unterarmblock in Höhe der Körpermitte nach innen	
1. Handabwehrtechnik		
2. Handabwehrtechnik		
Handballentechnik		
Knietechnik		
Atemi	Stoppfußstoß	
1. Lösetechnik	Grifflösen	
2. Lösetechnik	Griffsprengen	
Armstreckhebel bei gegnerischer Bauchlage		
Hebel	Körperabbiegen	
Wurf	Beinstellen	

6. Freie Anwendungsform: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen